



BEWEGUNG

SPASS

GESELLIGKEIT

Zwölf Wochen lang trainieren Sie einmal wöchentlich in kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung Körper, Seele und Geist.

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet neben verschiedenen Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z. B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele und Bewegung im Alltag) auch eine Vielzahl an weiteren Bewegungsmöglichkeiten wie Kegeln, Gymnastik, Tanzen und Walking. Zusätzlich enthält das Programm eine auf Ihre Bedürfnisse ausgelegte Bewegungsberatung.

GESTALT (-kompakt) wird Ihnen kostenlos angeboten in einer Kooperation der Stadt Beckum mit:

- dem Vierteltreff Rote Erde n. e. V.
- dem Mehrgenerationenhaus Mütterzentrum
- der Familienbildungsstätte Neubeckum und
- dem Bürgerzentrum in Roland

BARMER



KONTAKT

Eggi Steinhoff
02521 29-473

HERAUSGEBER

STADT BECKUM

DER BÜRGERMEISTER
www.beckum.de



GESTALT (-kompakt)

BEWEGUNG · SPASS · GESELLIGKEIT

Ein Bewegungsprogramm der Universität Erlangen für über 60-Jährige, die länger nicht mehr oder noch nie körperlich aktiv waren und wieder aktiv werden möchten.





UND

WARUM?

Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senken kann, im Alter an Demenz, Gefäßerkrankungen oder Depressionen zu erkranken.

Darauf aufbauend hat das Department für Sportwissenschaft und Sport (DSS) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg das ganzheitliche Bewegungsprogramm Gestalt (-kompakt) entwickelt und begleitet das Bewegungsprogramm. Es bringt Menschen nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch in Bewegung und macht dabei auch Spaß!

PROJEKTTRÄGER:

Stadt Beckum · Seniorenbüro



GESTALT (-kompakt)

KURSE

Besuchen Sie den GESTALT (-kompakt)-Kurs in Ihrer Nähe:

1

**BECKUM
VIERTELTREFF ROTE ERDE**

Ab 14. Februar 2019
12 x donnerstags 9:45 bis 11:15 Uhr
mit Thomas Möllmann

2

**BECKUM
MÜTTERZENTRUM**

Ab 12. Februar 2019
12 x dienstags 10:00 bis 11:30 Uhr
mit Nicole Blömers

3

**NEUBECKUM
FAMILIENBILDUNGSSTÄTTE**

Ab 12. Februar 2019
12 x dienstags 14:00 bis 15:30 Uhr
mit Karin Hagemann

4

**ROLAND
BÜRGERZENTRUM**

Ab 11. Februar 2019
12 x montags 10:00 bis 11:30 Uhr
mit Nicole Blömers

Förderung des Präventionsprojektes durch:

BARMER



**Sparkasse
Beckum-Wadersloh**

**Magdalene und Bernhard
Beumer-Stiftung**