

AKTIV LEBEN AB 60 JAHREN

MIT BEWEGUNG GEGEN DEMENZ



WAS IST GESTALT?

GESTALT steht für **GE**hen, **S**pielen & **T**anzen

Als **L**ebenslange **T**ätigkeiten

- Bewegung für Körper, Geist und Seele
- Zeit für ungezwungene Gespräche
- Gemeinsam einen aktiven Lebensstil entdecken

WARUM TEILNEHMEN?

- Regelmäßige Bewegung hilft, körperlich und geistig länger fit und selbstständig zu bleiben. Wissenschaftliche Studien belegen dies. Es ist nie zu spät. Seien Sie dabei!

WER KANN MITMACHEN?

Frauen & Männer ab 60 Jahren

- die länger nicht mehr - oder noch nie - sportlich aktiv waren und (wieder) aktiv werden möchten
- die Lust auf neue Kontakte haben



WIE IST EIN KURS AUFGEBAUT?

- Kursdauer: 12 Wochen
- 1 x / Woche in kleinen Gruppen
- Gemeinsam Spaß an der Bewegung haben unter fachlicher Anleitung
- Gemeinsam andere Bewegungsangebote entdecken

WO FINDET DER KURS STATT?

Kursbeginn: 05.05.2025

Kurszeit: Immer montags, 10.00-11:30 Uhr

Kursort: AWO Tagespflege Kitzingen
Am Stadtgraben 3, 97318 Kitzingen

Weitere Kurse sind geplant!

**Der Kurs kostet 45 Euro Teilnahmegebühr.
Sie brauchen keine sportlichen Grundkenntnisse.**

Haben Sie Fragen? Möchten Sie sich anmelden?

Ansprechpartnerin:

Linda Rajabi (Projektkoordinatorin), HALMA e. V.

Tel.: (0931) 20781420, info@halmawuerzburg.de

Bahnhofstr. 11, 97070 Würzburg

Das Projekt GESTALT wurde vom Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt und wird durch das GKV-Bündnis für Gesundheit gefördert.



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

