



Spaß statt Leistung.
Vielfalt statt Eintönigkeit.
Geselligkeit statt Einsamkeit.
Sinnvoll statt unnützlich.
Vorbeugung, die einfach gut tut.

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

Teilnehmen können Frauen und Männer ab 60plus, die länger nicht mehr – oder noch nie – sportlich aktiv waren und gerne aktiv werden möchten.

www.gestalt-kompetenzzentrum.de

Partner von GESTALT



FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG



diakoneo
weil wir das Leben lieben.

Wir sind dabei!

ERLANGENPASS



Weitere Informationen

GESTALT-Projektträger

Amt für Sport und Gesundheitsförderung

der Stadt Erlangen | Fahrstraße 18 | 91054 Erlangen

Ansprechpartnerin Frau Uta Barusel

Telefon 09131/86-2083

Fax 09131/86-2587

E-Mail uta.barusel@stadt.erlangen.de

Informationen zu Kursen im Landkreis

Aktuelle Kontaktdaten finden Sie auf dem Einlageblatt.

Herausgeber Stadt Erlangen | Amt für Sport und Gesundheitsförderung

Gestaltung Vanessa Drummer | eGovernment-Center

Druck WIRmachenDRUCK GmbH

Fotos © Robert Kneschke und © Kalle Kolodziej (fotolia.com),
Amt für Sport und Gesundheitsförderung Erlangen



Stadt Erlangen



BEWEGUNG

für Körper, Geist und Seele

Vorbeugend gegen Demenz



DSS

Department für
Sportwissenschaft
und Sport



Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senken kann, im Alter an einer Demenz, z.B. Alzheimer zu erkranken. Darauf aufbauend hat das Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg, gefördert durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit und Pflege, **GESTALT** entwickelt.

Vorbeugende Bewegung gegen Demenz

GESTALT bringt Menschen nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch in Bewegung.



Der Titel **GESTALT** setzt sich zusammen aus den Anfangsbuchstaben von:

GEHEN, SPIELEN UND TANZEN ALS LEBENSLANGE TÄTIGKEITEN

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet neben verschiedenen Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele, Gleichgewichtsübungen und Bewegung im Alltag) auch eine Vielzahl an Tipps für Bewegungsmöglichkeiten in Eigenregie, wie Gymnastik und Walking.

Zusätzlich gibt es Raum für ungezwungene Gespräche über Motive für Bewegung, Gründe von Bewegungsmangel, persönliche Erfahrungen und vieles mehr.

**Nur, wenn wir uns Reize setzen,
wachsen unsere Nervenbahnen.
Und je mehr und vielfältiger wir
diese Bahnen ausbauen, desto
geringer ist die Gefahr, Symptome
einer Demenz zu entwickeln.**

**Kurse starten im Januar, im April und im September,
jeweils nach den Schulferien.**

Kurse finden ganz in Ihrer Nähe statt:

- **Alterlangen**
- **Am Anger**
- **Bruck**
- **Büchenbach**
- **Erlangen-Ost**
- **Sieglitzhof**
- **Zentrum**
- **Weitere Stadtteile in Planung.**

**Adresse, Wochentag und Kursort entnehmen
Sie bitte dem Einlageblatt.**

**Kurskosten liegen zwischen 40 und 50 Euro.
Ermäßigungen bis zu 100 % für Personen mit
niedrigem Einkommen.**

**Eine „Schnupperstunde“ ist kostenlos und
jederzeit möglich.**

Stand: Juli 2020