

# Bewegungsangebot GESTALT-kompakt

## GEhen, Spielen und Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten

### Was ist GESTALT-kompakt?

GESTALT-kompakt bietet ein Kursangebot mit verschiedenen Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele und bewusste Bewegung im Alltag) sowie einer Vielzahl an weiteren Bewegungsmöglichkeiten wie Tanzen und Walking.

Zusätzlich gibt es Raum für ungezwungene Gespräche über Bewegungsgewohnheiten, persönliche Erfahrungen und vieles mehr.

### Wer kann am Kurs teilnehmen?

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

### Mit Bewegung Demenz vorbeugen.

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

 **Infos zur Anmeldung finden Sie auf der Rückseite.**

Kooperationspartner



# Besuchen Sie den GESTALT-kompakt- Kurs in Bad Windsheim!



12 Wochen lang trainieren Sie Körper, Geist und Seele einmal wöchentlich in einer kleinen Gruppe. Nach den Sommerferien wird das Angebot in einem Folgekurs mit 12 weiteren Einheiten fortgeführt.

## Kursstart:

**Ab 08. Mai 2019**

**mittwochs 16:45 bis 18:15 Uhr**

mit den ausgebildeten Kursleiterinnen  
Gabi Heckel und Irene Krämer

## Kursort:

Turnhalle der Hermann-Delp-  
Grundschule

Breslauer Ring 6

91438 Bad Windsheim



**Teilnehmerzahl  
begrenzt!**

Der Kurs ist für die  
Teilnehmenden  
kostenlos!

## Informationen und Anmeldung

bei der Gesundheitsregion<sup>plus</sup> Landkreis Neustadt  
a.d.Aisch-Bad Windsheim

Ansprechpartnerin

Klara Scheuenstuhl

**Telefon**

**09161 / 92-5311**

E-Mail

klara.scheuenstuhl@kreis-nea.de

Aktuelle Informationen auf der Homepage der  
Gesundheitsregion<sup>plus</sup>:

[www.kreis-nea.de/qr/gestaltkompakt](http://www.kreis-nea.de/qr/gestaltkompakt)

