

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 Marktbergel!



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 31. Mai 2019
freitags 11:00 bis 12:30 Uhr
mit der ausgebildeten Kursleiterin
Veronika Bärenfänger

Kursort:
Sporthalle
Am Sportplatz 1
91613 Marktbergel



**Teilnehmerzahl
begrenzt!**

Der Kurs ist für die
Teilnehmenden
kostenlos!

Informationen und Anmeldung

bei der Gesundheitsregion^{plus} 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^{plus}:

www.kreis-nea.de/qr/gestaltkompakt



Landkreis Neustadt a.d.Aisch-
Bad Windsheim
gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium
für Gesundheit und Pflege