

Neues Kursangebot  
ab 14. Mai 2024



Aktiv im Alter mit **GESTALT**

Amt für Sport und Freizeit mit freundlicher Unterstützung durch das Seniorenamt und Kooperationspartner:



# **GESTALT - GE**hen, **S**pielen & **T**anzen Als **L**ebenslange **T**ätigkeiten

Das Bewegungsprogramm für ältere Menschen, die gerne mehr Bewegung in ihren Alltag bringen, soziale Kontakte knüpfen und vorbeugend etwas gegen Demenz tun möchten.

## Beinhaltet unter anderem:

- ◆ Aktivitäten für Körper, Geist und Seele
- ◆ Gedächtnis- und Erinnerungsübungen
- ◆ Gleichgewichtsschulung, Sturzprävention
- ◆ Atem- und Entspannungsübungen

## **GESTALT-Kurs mit Dagmar Uhl-Rückerl:**

Wann: Dienstag, **14. Mai** bis **23. Juli 2024**  
wöchentlich von **14 bis 15.30 Uhr**

Wo: Multi-Media-Raum, Bürgerheim Kumpfmühl,  
Kumpfmühler Str. 52, 93051 Regensburg

Keine Vorkenntnisse nötig!

Bitte bequeme Kleidung und Schuhe mitbringen

Teilnehmergebühr: 45€ (Ermäßigung möglich!)

Ansprechpartnerin für Fragen und weitere  
Informationen im Amt für Sport und Freizeit:

**Julia Fichtl**  
Amt für Sport und Freizeit  
Tel.: (0941) 507-2536  
E-Mail: [fichtl.julia@regensburg.de](mailto:fichtl.julia@regensburg.de)