



Neue Kurse
ab Januar
2024



Aktiv im Alter mit GESTALT



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.



GESTALT

GEhen, Spielen & Tanzen Als Lebenslange Tätigkeit

WAS erwartet Sie bei GESTALT?

Körper und Geist werden spielerisch durch Denkaufgaben, Alltagsbewegungen und Gleichgewichtsübungen in einer Gruppe Gleichgesinnter geschult.

WER kann mitmachen?

- Frauen und Männer ab 60 Jahren,
- die körperlich und geistig aktiv bleiben und
- gerne soziale Kontakte knüpfen möchten

WIE ist der Kurs aufgebaut?

- 12 Einheiten + 3 Exkursionen
- wöchentliche Treffen in kleinen Gruppen

WARUM sollten Sie mitmachen?

Ein vitale und gesellige Lebensweise ist die beste Demenzprävention! Schon etwas mehr Bewegung und Freude im Alltag kann enorm viel bewirken!

**Für weitere Informationen zu Kursen in Ihrer Nähe
und zur Anmeldung kontaktieren Sie uns unter:**

Julia Fichtl

Amt für Sport und Freizeit

Tel.: (0941) 507-2536

E-Mail: fichtl.julia@regensburg.de

Impressum:

Herausgeber: Stadt Regensburg, Amt für Sport und Freizeit, Bruderwöhrdstraße 15 b, 93055 Regensburg, 0941 507 –2536 Bild: istock.com; Druck,: Hausdruckerei, Stadt Regensburg, D.-Martin-Luther-Straße 1, 93047 Regensburg