

## Informationen zu den Kursen:

### *Kursinhalte*

Der GESTALT-Kurs beinhaltet sanfte Gymnastik, kleine Spiele, Gedächtnistraining, Bewegungsaufgaben für den Alltag und Übungen zur Schulung des Gleichgewichtes. Auch die soziale Komponente kommt nicht zu kurz.

### *Teilnehmen*

können Sie ab 60plus, wenn Sie aktuell kaum oder gar nicht sportlich aktiv sind:

- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- Das Angebot ist kostenlos.
- Anmeldung unter: (0941) 507-1537

Bei Fragen hilft Ihnen das Amt für Sport und Freizeit gerne weiter:

**Luisa Helfrich**  
**Amt für Sport und Freizeit**  
**Tel.: (0941) 507-1537**  
**E-Mail: [sportamt@regensburg.de](mailto:sportamt@regensburg.de)**



**Aktiv im Alter mit GESTALT**



## GESTALT

**G**ehen, **S**pielen & **T**anzen **A**ls **L**e-  
**b**enslange **T**ätigkeiten

Mehrere Wochen lang lernen, lachen und spielen Sie in einer kleinen Gruppe Gleichgesinnter. Dabei werden Körper, Geist und Seele in Bewegung gebracht – für mehr Lebensqualität im Alltag und zur Vorbeugung demenzieller Erkrankungen.

Schon etwas mehr Bewegung und Freude im Alltag kann sehr viel bewirken!



# Kursprogramm

## GESTALT mit Melissa Pahnke

**Start:** 23. Februar 2026  
bis 3. August 2026 (20x)  
(fällt aus am 30. März 2026,  
6. April 2026, 25. Mai 2026,  
1. Juni 2026)

**Wann:** jeweils am Montag  
14 bis 15.30 Uhr

**Wo:** Heiliger Geist Pfarrsaal  
Isarstraße 54  
93057 Regensburg

## GESTALT mit Dagmar Uhl-Rückert

**Start:** 4. März 2026  
bis 20. Mai 2026 (12x)

**Wann:** jeweils am Mittwoch  
14 bis 15.30 Uhr

**Wo:** Köwe-Center  
VHS-Gymnastikraum  
Dr.-Gessler-Str. 45  
93051 Regensburg  
Buslinie: 10