

Informationen zu den GESTALT

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:



Instagram:



Herbst- Winterprogramm
2025/2026



Aktiv im Alter mit GESTALT



GESTALT

Gehen, **S**pielen & **T**anzen **A**ls **L**ebenslange **T**ätigkeiten

Zwölf 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 enorm viel bewirken!



Kursprogramm

GESTALT mit Elisabeth Allmeier und
Dagmar Uhl-Rückerl

Dauer: 9. September 2025
bis 2. Dezember 2025
(fällt am 16. September aus)

Wann: jeweils am Dienstag
14 bis 15.30 Uhr

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

GESTALT mit Birgit Müller

Dauer: 21. Oktober 2025
bis 13. Januar 2026
(fällt am 23. Dezember 2025,
30. Dezember 2025,
6. Januar 2026 aus)

Wann: jeweils am Dienstag
9.30 bis 11 Uhr

Wo: Heiliger Geist Pfarrsaal
Isarstraße 54
93057 Regensburg
Buslinien: 4, 8, 34