Beinhaltet unter anderem:

- Aktivität für Körper, Geist und Seele
- Gedächtnis– und Erinnerungsübungen
- Gleichgewichtsschulung
- Sturzprävention
- Entspannungstraining
- Atemübungen
- Benutzung abwechslungsreicher Materialien
- Spielerische Ansätze
- Demenzprävention

Informationen zu den GESTALT Kursen:

In den Schulferien und an Feiertagen finden **keine** Kurse statt.

Bitte bequeme Kleidung und Hallenschuhe mitbringen.

Keine Vorkenntnisse nötig!

Kursgebühr: 45€ pro Kurs*
(*Ermäßigung möglich)

GESTALT

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

Julia Fichtl
Amt für Sport und Freizeit
fichtl.julia@regensburg.de
0941 507 2536

IMPRESSUM:
Herausgeber: Stadt Regensburg, Amt für Sport und Freizeit, Bruderwöhrdstraße 15b, 93055 Regensburg, Tel (0941) 507-2536 sportamt@regensburg.de; Druck: Hausdruckerei, Stadt Regensburg, D Martin-Luther-Str. 1, 93047 Regensburg; Bilder: GESTALT Weiherhammer

STADT REGENSBURG

Kursübersicht 2024

Aktiv im Alter mit GESTALT

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

GESTALT

GEhen, **S**pielen & **T**anzen **A**ls
Lebenslange **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.

Frühjahr/Sommer

GESTALT mit Elisabeth Allmeier

Start: ab 21. Februar 2024 (13x)

Wann: Mittwoch
14 bis 15:30 Uhr

Wo: Köwe-Center (VHS)
Dr.-Gessler-Str. 45,
Kumpfmühl

Buslinie 10, 4

GESTALT mit Gisela Zappe-Fischer

Start: ab 19. April 2024 (13x)

Wann: Freitag
14 bis 15:30 Uhr

Wo: Thon-Dittmar-Palais (VHS)
Haidplatz 8, Innenstadt

Buslinien bis HBF - Altstadtbus

Herbst/Winter

GESTALT mit Helga Angerer

Start: ab 11. September 2024 (13x)

Wann: Mittwoch
14 bis 15:30 Uhr

Wo: Köwe-Center (VHS)
Dr.-Gessler-Str. 45,
Kumpfmühl

Buslinie 10,4

GESTALT mit Birgit Müller

Start: ab 08. Oktober 2024 (13x)

Wann: Dienstag
09:30 bis 11Uhr

Wo: Heiliger Geist
Isarstraße 54
Stadtnorden

Buslinien 1, 8, 34

Weitere Kurse in Planung!