

# Neuer GESTALT-Kurs in Buchloe



GESTALT

## WO?

VfL  
Am Bad 4  
86807 Buchloe

## WANN?

freitags  
10 - 11.30 Uhr

## KURSBEGINN

ab 15.03.24  
(10 Einheiten)

## KOSTEN

insgesamt 70€



## WAS IST GESTALT?

GESTALT ist ein Bewegungskurs, mit dem Sie nicht nur Ihrer körperlichen, sondern auch Ihrer geistigen Gesundheit etwas Gutes tun.

GESTALT richtet sich an Menschen über 60, die in Bewegung und Kontakt kommen möchten.

**GESTALT** steht für  
**G**ehen, **S**pielen  
und **T**anzen  
als lebenslange  
Tätigkeit.



## **VORBEUGEN HILFT**

Wissenschaftliche Studien belegen, dass  
regelmäßige Aktivität das Risiko senkt,  
an einer Demenz zu erkranken.

Sportwissenschaftler\*innen  
der FAU Erlangen-Nürnberg  
haben daher GESTALT entwickelt,  
das motorische und kognitive Aktivität  
in der Gruppe  
verbindet und Freude macht!



**GESTALT**



**Landkreis  
Ostallgäu**

## **ANMELDUNG**

**Corinna Praetorius**  
**Projektkoordinatorin BRK**  
**08342 9669 31**

**[corinna.praetorius@kvostallgaeu.brk.de](mailto:corinna.praetorius@kvostallgaeu.brk.de)**