

Neuer GESTALT-Kurs in Obergünzburg



GESTALT

WO?

Gesundheitszentrum Heisler
Oberer Markt 72
87634 Obergünzburg

WANN?

donnerstags
15 - 16.30 Uhr

KURSBEGINN

ab 29.02.24
(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
Gehen, **Sp**ielen
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!



ANMELDUNG

Doris Hörmann
Kursleitung
08372 2669

hoermann.doris@web.de