

Neuer **GESTALT**-Kurs in Marktoberdorf



GESTALT

WO?

Pfarrheim St. Martin, EG
Meichelbeckstr. 5, 87616
Marktoberdorf

WANN?

mittwochs
15 - 16.30 Uhr

KURSBEGINN

ab 28.02.24
(10 Einheiten)

KOSTEN

insgesamt 70€



WAS IST GESTALT?

GESTALT ist ein Bewegungskurs,
der Freude macht und
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, **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 Universität Erlangen-Nürnberg haben daher GESTALT entwickelt, das durch die BZgA im Auftrag des GKV-Bündnisses für Gesundheit gefördert wird.



ANMELDUNG

Corinna Praetorius
Projektkoordinatorin BRK
08342 9669 31

corinna.praetorius@kvostallgaeu.brk.de

oder

vhs Ostallgäu Mitte
0800/6645256
info@vhs-oal-mitte.de
www.vhs-oal.mitte.de