

# AKTIV LEBEN AB 60 JAHREN

## MIT BEWEGUNG GEGEN DEMENZ



### WAS IST GESTALT?

**GESTALT** steht für **GE**hen, **Sp**ielen & **Tan**zen

Als Lebenslange **T**ätigkeiten

- Bewegung für Körper, Geist und Seele
- Zeit für ungezwungene Gespräche
- Gemeinsam einen aktiven Lebensstil entdecken

### WARUM TEILNEHMEN?

- Regelmäßige Bewegung hilft, körperlich und geistig länger fit und selbstständig zu bleiben. Wissenschaftliche Studien belegen dies. Es ist nie zu spät. Seien Sie dabei!

### WER KANN MITMACHEN?

Frauen & Männer ab 60 Jahren

- die länger nicht mehr - oder noch nie - sportlich aktiv waren und (wieder) aktiv werden möchten
- die Lust auf neue Kontakte haben



# WIE IST EIN KURS AUFGEBAUT?

- Kursdauer: 12 Wochen
- 1 x / Woche in kleinen Gruppen
- Gemeinsam Spaß an der Bewegung haben unter fachlicher Anleitung
- Gemeinsam andere Bewegungsangebote entdecken

## WO FINDET DER KURS STATT?

**Kursbeginn:** 02.06.2025

**Kurszeit:** Immer montags, 10.00-11:30 Uhr

**Kursort:** AWO Tagespflege Kitzingen  
Am Stadtgraben 3, 97318 Kitzingen

Weitere Kurse sind geplant!

**Der Kurs kostet 45 Euro Teilnahmegebühr.  
Sie brauchen keine sportlichen Grundkenntnisse.**

Haben Sie Fragen? Möchten Sie sich anmelden?

Ansprechpartnerin:

Linda Rajabi (Projektkoordinatorin), HALMA e. V.

Tel.: (0931) 20781420, [info@halmawuerzburg.de](mailto:info@halmawuerzburg.de)

Bahnhofstr. 11, 97070 Würzburg

Das Projekt GESTALT wurde vom Department für Sportwissenschaft und Sport der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg entwickelt und wird durch das GKV-Bündnis für Gesundheit gefördert.



Friedrich-Alexander-Universität  
Erlangen-Nürnberg



Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

