

## Was ist GESTALT-KOMPAKT?

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet vielfältige Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele, Bewegung im Alltag, Gymnastik und Walking).

Zusätzlich gibt es Raum für ungezwungene Gespräche über Motivationen für Bewegung, Gründe von Bewegungsmangel, persönliche Erfahrungen und vieles mehr.

Zehn Wochen lang bewegen Sie Körper, Seele und Geist einmal in der Woche in Kleingruppen unter fachlicher Leitung.



## GESTALT - KOMPAKT

BEWEGUNG, SPASS & GESELLIGKEIT  
FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

GEHEN, SPIELEN  
UND TANZEN  
ALS LEBENSLANGE  
TÄTIGKEIT.



### ANNA MARIA PRELLER

SENIORENBEAUFTRAGTE

TEL.: 09131/803 277

FAX: 09131/803 288

E-MAIL: ANNA.MARIA.PRELLER@ERLANGEN-HOECHSTADT.DE

WWW.ERLANGEN-HOECHSTADT.DE

### PROJEKTTRÄGER

LANDRATSAMT ERLANGEN-HÖCHSTADT

MARKTPLATZ 6, 91054 ERLANGEN

### PARTNER VON GESTALT



LANDRATSAMT  
ERLANGEN-HÖCHSTADT



Uttenreuther  
**FITNESS** Forum e.V.

Stand: August 2017



Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung auch im Alter geistig und körperlich fit und beweglich halten kann.

Darauf aufbauend hat das Institut für Sportwissenschaft und Sport (ISS) der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen- Nürnberg das ganzheitliche Bewegungsprogramm GESTALT entwickelt.



## BESUCHEN SIE DEN NÄCHSTEN GESTALT KOMPAKT-KURS IN IHRER NÄHE:

**Datum Start: 05. Oktober 2017, 10x**

**Zeit: Donnerstags von 14:00 bis 15:30 Uhr**

Ort: Generationen.Zentrum Herzogenaurach,  
Erlanger Straße 16, Sportraum im 2. Stock  
(nicht barrierefrei).



Leiterin: Dagmar Wegmann, ausgebildete Übungsleiterin Seniorensport und Herz-/Kreislauftraining

ÖPNV: Haltestelle Freizeitheim (direkt vor der Tür), Buslinie 275

Die Kursgebühr beträgt 30 Euro und ist bei der ersten Veranstaltung mitzubringen. Personen mit sehr niedrigem Einkommen können sich von den Kosten befreien lassen bzw. können einen Teilerlass der Kursgebühren bekommen.



Zur Anmeldung bzw. für nähere Informationen wenden Sie sich bitte an die Koordinatorin vor Ort:

Simone Voit  
Generationen.Zentrum  
Erlanger Straße 16, 91074 Herzogenaurach  
Tel.: 09132/734170  
E-Mail: [voit@herzogenaurach.de](mailto:voit@herzogenaurach.de)

