

START  
ab Herbst  
2022



# Aktiv im Alter mit GESTALT



GKV-Bündnis für  
GESUNDHEIT

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



# Was ist GESTALT?



## GEhen, Spielen & Tanzen Als Lebenslange Tätigkeiten

### Was sind die Kursinhalte?

- Schulung von **körperlichen & geistigen Fähigkeiten**
- Zeit für **ungezwungene Gespräche & persönliche Erfahrungen**

### Wer kann mitmachen?

Alle Personen ab 60 Jahren,

- die **länger nicht mehr – oder noch nie – sportlich aktiv** waren
- die **soziale Kontakte knüpfen & (wieder) aktiv werden möchten**

### Wie ist ein Kurs aufgebaut?

- ein Kurs beinhaltet **20 Übungseinheiten** und findet **1x pro Woche** statt
- eine Übungseinheit dauert 90 Minuten

Wo kann ich mich anmelden und Fragen stellen?

**Claudia Aiwanger** (Projektkoordinatorin)

Amt für Sport und Freizeit

Tel.: (0941) 507 -2536

E-Mail: [aiwanger.claudia@regensburg.de](mailto:aiwanger.claudia@regensburg.de)

Die Kursteilnahme  
ist für Sie kostenlos

Impressum:

Herausgeber: Stadt Regensburg, Amt für Sport und Freizeit, Bruderwöhrdstraße 15 b, 93055 Regensburg, 0941 507 –2536 Bild:  
istock.com; Druck.: Hausdruckerei, Stadt Regensburg, D.-Martin-Luther-Straße 1, 93047 Regensburg