

Bewegung tut gut!

Ein aktiver Lebensstil kann Krankheiten vorbeugen und die Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten. Bewegung kann sich auch positiv auf die Prävention einer Demenzerkrankung auswirken. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass vor allem die Kombination von physischen, geistigen und sozialen Anreizen positive Effekte haben.

Genau an dieser Stelle setzt das Bewegungsprogramm GESTALT an, das sich diese Erkenntnisse zu Nutze gemacht hat.

GESTALT steht für **GE**hen, **Sp**ielen und **Tan**zen **Als** Lebenslange **Tät**igkeiten und ist ein Programm zur Demenzprävention. Es möchte Personen ab 60 Jahren, die bislang nur unzureichend körperlich aktiv sind oder Risikofaktoren für eine demenzielle Erkrankung aufweisen, nachhaltig in Bewegung bringen und einen aktiven Lebensstil fördern.

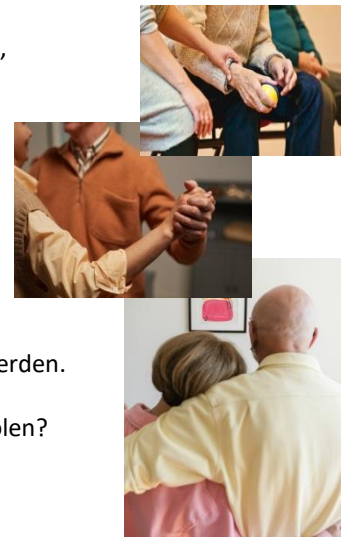
Dies geschieht in 90-minütigen Einheiten die wöchentlich stattfinden. Ca 60 Minuten werden davon als Bewegungsprogramm für Einsteiger genutzt. Die verbleibende Zeit wird für Gruppengespräche über gesundheitliche und soziale Themen verwendet.

In Weiherhammer können die ersten Kurse ab dem Sommer 2022 angeboten werden.

Sie möchten einen Kurs besuchen oder noch mehr Informationen darüber einholen?

Melden Sie sich bei

Susanne Martin
Telefon: 09605/920170
Handy: 0170/6487189
Email: gestalt@weiherhammer.de



Sie möchten aktiv am Projekt GESTALT als Übungsleiter*in fungieren?
Neue Übungsleiter*innen sind immer gerne gesehen.

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

