

Spaß statt Leistung.
Vielfalt statt Eintönigkeit.
Geselligkeit statt Einsamkeit.



20 Wochen lang bewegen Sie Körper, Geist und Seele einmal wöchentlich in kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung.

Teilnehmen können Frauen und Männer ab 60plus, die länger nicht mehr – oder noch nie – sportlich aktiv waren und gerne aktiv werden möchten.

Eine Teilnahme ist für Sie kostenfrei.

GESTALT-Projektträger:



Volkshochschule Fichtelgebirge
Lessingstr. 8 | 95100 Selb

ANSPRECHPARTNERIN:



Christine Fabisch



+49 9287/80051 - 25



c.fabisch@vhs-fichtelgebirge.de



GKV-Bündnis für
GESUNDHEIT

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



FOTOS: © iStock

BEWEGUNG
für Körper, Geist und Seele!



Projekt
GESTALT

MIT BEWEGUNG GEGEN DEMENZ



Projekt **GESTALT**

Der Titel **GESTALT** setzt sich zusammen aus den Anfangsbuchstaben von:

GEHEN, SPIELEN UND TANZEN
ALS LEBENSLANGE TÄTIGKEITEN

Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet neben verschiedenen Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele, Gleichgewichtsübungen und Bewegung im Alltag) auch eine Vielzahl an Tipps für Bewegungsmöglichkeiten in Eigenregie, wie Gymnastik und Walking.

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

**Nur, wenn wir uns Reize setzen,
wachsen unsere Nervenbahnen.
Und je mehr und vielfältiger wir
diese Bahnen ausbauen, desto
geringer ist die Gefahr, Symptome
einer Demenz zu entwickeln.**

Die vhs Fichtelgebirge bringt **GESTALT** in den Landkreis Wunsiedel!

Wissenschaftliche Studien belegen, dass regelmäßige Bewegung das Risiko senken kann, im Alter an einer Demenz, z.B. Alzheimer, zu erkranken.

Als eine von zehn Kommunen beteiligt sich die vhs Fichtelgebirge an dem **Projekt GESTALT**, das durch die Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg wissenschaftlich begleitet wird.

Die Förderung erfolgt durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (**BZgA**) im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen im Rahmen des **GKV-Bündnisses für Gesundheit** (www.gkv-buendnis.de).

**Vorbeugende Bewegung
gegen Demenz**

GESTALT bringt Menschen nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch in Bewegung!