

GESTALT: Ein neues Bewegungsangebot für Menschen ab 60 im Ostallgäu

Bewegung tut gut!

Liebe Bürgerinnen und Bürger,

wie bereits angekündigt freuen wir uns, ab September 2022 im Ostallgäu vier GESTALT-Kurse anbieten zu können! Für die Teilnehmenden sind die Kurse **kostenfrei**.

Ein aktiver Lebensstil kann körperlichen und psychischen Erkrankungen **vorbeugen** und die Gesundheit bis ins hohe Alter erhalten. Aus diesem Grund fördert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag mit den gesetzlichen Krankenkassen das GESTALT-Bewegungsprogramm (**GE**hen, **S**pielen und **T**anzen **Als** **L**ebenslange **T**ätigkeiten). Es möchte Personen ab 60 Jahren in Bewegung bringen, die bislang nur selten oder noch gar nicht körperlich aktiv waren und dies gerne ändern wollen. Der Kurs vermittelt Spaß an Bewegung und die Übungen sind so gestaltet, dass jeder mitmachen kann.

Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Machen Sie mit!

Ihre Informationen:

Buchloe

Veranstaltungsort und Kursbeginn werden sobald als möglich bekannt gegeben.

Füssen

Elisabeth-Seif-Haus, Ziegelangerweg 15

Kursbeginn:

20.09.2022

dienstags 15.15 – 18.45 Uhr

Marktoberdorf

Evang. Pfarrheim, Bahnhofstr. 25

Kursbeginn:

10. Oktober 2022

montags 17.30 – 19.00 Uhr

Obergünzburg

Ev.-luth. Gemeindehaus, Klosterweg 5

Kursbeginn:

28. September 2022

mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr

Anmeldung bei:

Corinna Praetorius (Projektkoordinatorin, BRK KV Ostallgäu)

Beethovenstr. 2, 87616 Marktoberdorf

08342 9669 31

corinna.praetorius@kvostallgaeu.brk.de

oder

Gerhard Stadler (Partnerkommune, Landratsamt Ostallgäu)

Schwabenstr. 11

87616 Marktoberdorf

08342 911 624

gerhard.stadler@lra-oal.bayern.de