

ANMELDUNG

KURSE IN HOHENSCHAMBACH

Roswitha Gabler

Tel. 09491/9529500

E-Mail: roswitha@gabler-allfinanz.de

KURSE IN HEMAU

Claudia Lindner

Tel. 0160/90385189

E-Mail: c.lindner1@t-online.de

Wir freuen uns auf Sie!



STADT HEMAU



**NEU
UND
KOSTEN-
FREI**

BEWEGUNG, BEGEGNUNG & LEBENSFREUDE

Bewegungskurse nach
dem GESTALT-Prinzip
für alle ab 60 Jahren



STADT HEMAU



WAS IST GESTALT?

- ✓ **GE**hen, **Sp**ielen und **Tan**zen **Al**s Lebenslange Tätigkeiten – ein bewährtes Bewegungskonzept für Körper und Geist
- ✓ Leichte Übungen + Gedächtnistraining + Gemeinschaft = mehr Lebensqualität
- ✓ beugt nachgewiesenermaßen Demenz vor
- ✓ für alle Menschen ab 60 Jahren



UNSER KURSANGEBOT

- kostenfrei
- jeweils 12 Einheiten je Kurs
- jederzeit unverbindlich testen
- Quereinstieg möglich



HOHENSCHAMBACH

- Jeden Mittwoch
- 09:45–11:15 Uhr
- Altes Schulhaus, Hohenschambach
- Start: 17.09.2025

HEMAU

- Jeden Mittwoch
- 15:30–17 Uhr
- Laaberweg 6, Hemaу (PIA's Frauen Fitness & Reha-VITA e. V.)
- Start: 24.09.2025



Aktiv
bleiben



Gedächtnis-
training



Gemeinschaft &
Freude