Neues Bewegungsangebot für Menschen ab 60 Jahren

Gestalt-Kurse starten im Herbst

Hof – Die VHS Hofer Land bietet ab Herbst im Rahmen des wissenschaftlich begleiteten Projekts Gestalt – Gehen, Spielen und Tanzen als lebenslange Tätigkeiten ein neues Bewegungsprogramm für Menschen ab 60 Jahren an. Das Angebot richtet sich insbesondere an Frauen und Männer, die länger nicht oder noch nie sportlich aktiv waren, neue Kontakte knüpfen und sich wieder mehr bewegen möchten. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, gemeinsame Aktivitäten und die Förderung der körperlichen, geistigen und sozialen Gesundheit. Die Teilnehmenden erwartet ein abwechslungsreiches Programm mit Gehen, Spielen, Tanzen sowie Übungen zur Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit. Auch gemeinsame Gespräche und das Knüpfen neuer sozialer Kontakte gehören zum Konzept. Der Kurs findet einmal wöchentlich statt und umfasst zwölf Übungseinheiten à 90 Minuten sowie drei zusätzliche gemeinsame Aktionen. Die Teilnahme ist kostenlos. Das Bewegungsprogramm wurde von der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) entwickelt. Ziel ist es, Menschen im Alter zu mehr Bewegung zu motivieren und damit einen Beitrag zur Gesundheitsförderung zu leisten. Der Kurs startet am Mittwoch, 28. Oktober, um 15.00 Uhr im Forum Naila und dauert eineinhalb Stunden. Weitere Informationen sowie Anmeldungen sind unter https://www.vhshoferland.de/gestalt-get-set sowie bei Gabriele Böttcher von der VHS Hofer Land unter 09281/7145-52 oder per E-Mail an g.boettcher@vhshoferland.de möglich.