



Möchten Sie
Ihre Selbständigkeit
und Lebensqualität
erhalten?

Wissenschaftler der Columbia-
Universität in New York haben
herausgefunden:

Wer sich körperlich fit hält und
sich zugleich gesund ernährt,
senkt das Risiko im Alter an
Alzheimer zu erkranken, um bis
zu 60 %.

Gezieltes Bewegungstraining
kann die Gehirnleistung von
älteren Menschen effektiv
verbessern und ein Ansatz zur
Demenzprävention sein.

FAU

FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG



ISS

Institut für
Sportwissenschaft
und Sport



GESTALT



**medi
train**

Zentrum für
Gesundheitssport, Sport- und
Physiotherapie



**Begegnungs-
Zentrum**



**TVE
1848**

Impressum:

GESTALT Auftraggeber:

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt & Gesundheit

GESTALT Projektträger:

Volkshochschule Erlangen
Friedrichstraße 19-21
91054 Erlangen

GESTALT Wissenschaftliche Begleitung:

Prof. Dr. Alfred Rütten
Institut für Sportwissenschaft und Sport (ISS)
www.sport.uni-erlangen.de

Ansprechpartnerin:

Andrea Wolff
Tel.: +49-(0)9131-85-25011
Fax: +49-(0)9131-85-25002
E-Mail: andrea.wolff@sport.uni-erlangen.de

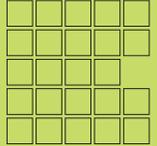


Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit



Die **vhs** 
Volkshochschulen

Stadt Erlangen



**Bewegung
gegen Demenz**

Bewegung – Spaß – Geselligkeit

Ein halbes Jahr lang trainieren Sie ein- bis zweimal wöchentlich in kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung Körper, Seele und Geist. Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet neben verschiedenen Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele und Bewegung im Alltag) auch eine Vielzahl an weiteren Bewegungsmöglichkeiten wie Kegeln, Gymnastik und Walking.

Zusätzlich erhalten Sie eine auf Ihre Bedürfnisse ausgelegte telefonische Bewegungsberatung.

Teilnehmen können:

Männer und Frauen ab 60 Jahren, die sportlich nie aktiv waren oder längere Zeit keinen Sport mehr gemacht haben und gerne wieder aktiv werden möchten.



Veranstaltungsorte in Erlangen



- 1 TV 1848 Erlangen: Jahnturnhalle, Jahnstraße 8, und Büchenbach
- 2 vhs Erlangen: Wilhelmstraße 2f
- 3 Stadtteil Anger
- 4 Begegnungszentrum: Fröbelstraße 6

Wählen Sie den Anbieter in Ihrer Nähe

Hier bekommen Sie nähere Informationen zu unserem Bewegungsprogramm. Sie können sich direkt beim Anbieter informieren, anmelden oder vormerken lassen. Personen mit sehr niedrigem Einkommen können sich von den Kosten befreien lassen (entsprechende Bescheinigung bitte beim Anbieter vorlegen), ansonsten beträgt das Entgelt je nach Umfang des Kurses voraussichtlich zwischen 60,- und 100,- €

1 TV 1848 Erlangen

Kosbacher Weg 75, 91056 Erlangen

E-Mail: tv48.g-stelle@t-online.de

Web: www.tv48erlangen.de

Tel: 09131/42990

Mo-Fr 9:00 - 11:30 Uhr u. 16:00 - 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Hörner

Kursbeginn: ab Anfang Oktober und Mitte November

2 vhs Erlangen

Friedrichstraße 19, 91054 Erlangen

Web: www.vhs.erlangen.de

Tel: 09131/862771

Mo-Fr 10:00 - 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Brandis

Kursbeginn: ab Mitte November

3 medi train – Zentrum für Gesundheitssport, Sport- und Physiotherapie

Karl-Zucker-Straße 10, 91052 Erlangen

E-Mail: zentrum@meditrain.de

Web: www.meditrain.de

Tel: 09131/710201

Mo-Fr 6:30 - 22:00 Uhr, Sa 9:00 - 18:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Flatau

Kursbeginn: ab Mitte November

4 Kultur- und Freizeitamt/Begegnungszentrum

Fröbelstraße 6, 91058 Erlangen

E-Mail: bgz@stadt.erlangen.de

Web: www.begegnungszentrum-erlangen.de

Tel: 09131/303664

Mo-Fr 10:00 - 17:00 Uhr

Ansprechpartnerin: Frau Popp

Kursbeginn: ab Mitte November