

# Mitteilung zur Kenntnis

Geschäftszeichen:  
I/52

Verantwortliche/r:  
Sportamt

Vorlagennummer:  
52/212/2019

## Aktueller Sachstand GESTALT-Projekt

Beratungsfolge	Termin	N/Ö	Vorlagenart	Abstimmung
Sportbeirat	30.04.2019	Ö	Kenntnisnahme	
Sportausschuss	30.04.2019	Ö	Kenntnisnahme	

## Beteiligte Dienststellen

### I. Kenntnisnahme

Der Bericht der Verwaltung dient zur Kenntnis.

### II. Sachbericht

Während beim BIG-Projekt durch Mund-zu-Mund-Propaganda auch innerhalb der Peer-Gruppen neue Teilnehmerinnen gewonnen werden, ist dies beim GESTALT-Projekt (**G**ehen-**S**pielen-**T**anzen als lebenslange Tätigkeiten - ein ganzheitliches Bewegungsprogramm für Seniorinnen und Senioren zur Prävention von Demenz) schwierig. Denn der angestrebte Adressatenkreis lebt eher isoliert, sozial benachteiligt und würde „von alleine“ keinen Sport treiben.

Auch dieses Projekt, einst von Prof. Rütten entwickelt, wird noch vom DSS (Department für Sportwissenschaft und Sport der FAU) begleitet.

Mittlerweile sind 9 Kurse in 7 Stadtteilen mit insgesamt rund 100 Teilnehmerinnen und Teilnehmern 3x jährlich gefüllt. Die Stadtteile sind: Erlangen-Ost, Bruck, Anger, Alterlangen, Büchenbach, Zentrum und seit 2018 Sieglitzhof.

Die Erfahrung hat gezeigt, dass wer einmal mitmacht, meist dabei bleibt, da die entstandene Bindung untereinander und zur Übungsleitung ein entscheidendes Faktum ist. Der positive Effekt der Bewegung (für Körper und Geist) und des seelischen Wohlbefindens – so berichten die Teilnehmenden - führt zu einer erhöhten Lebensqualität im Alter. Die GESTALT-Kurse bestehen aus vielfältigen Bewegungsformen, die Körper und Geist anregen, um so den Neuronen- und Synapsen-Aufbau im Gehirn zu fördern.

Der Adressatenkreis wird vornehmlich über die Presse, Vorträge bei Seniorenclubs u.a. und über vertraute Respektpersonen (Hausärzte, Apotheker, Geistliche) erreicht.

Mitte April 2019 veranstaltet das DSS gemeinsam mit dem Sportamt eine weitere Fortbildung zur GESTALT-Übungsleitung, da auch die Nachfrage im ländlichen Bereich und anderen Städten wächst.

III. Zur Aufnahme in die Sitzungsniederschrift

IV. Zum Vorgang