

Gesundheitsförderung in der Verwaltungsgemeinschaft Mauern im Rahmen des Förderprojektes durch den **Bayerischen Demenzfonds**

MACH MIT-BLEIB FIT VON KOPF BIS FUSS!

Ein wöchentliches Bewegungsangebot in der Gruppe für Menschen mit und ohne dementieller Vorerkrankung:



- immer freitags von 10 – 11 Uhr
- **Kursort:** Hörgertshausen, Pfarrheim, Kirchenstraße 12
- **Bitte mitbringen:** Sportschuhe, Getränk, Handtuch, bequeme Kleidung

TRAINING SENKT DAS DEMENZ-RISIKO!

- Bewegungsangebote mit Musik und Aktivierungsmaterial
- Sitzgymnastik für Senioren mit Handikap
- Stärkung Muskulatur und Gleichgewicht
- Spaß und Freude in der Gruppe

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Fördern,



was verbindet.
Bayerischer Demenzfonds

Anmeldung & weitere Infos:

Christine Lutz | *Senioren & Jugend*

Tel. 08764/89-48

lutz@mauern-verwaltung.de

WIR SUCHEN SIE! Interessierte Kursleitungen & ehrenamtlich Helfende für das Projekt „Bewegung macht Spaß!“ in der Verwaltungsgemeinschaft Mauern.

Es werden kostenlose Schulungen angeboten.