



**Machen Sie mit....**



## **Kombinationsprogramm Bewegung & Gedächtnis**



Vorgesehen ist, dass man sich zukünftig **jeden zweiten Dienstag** im Monat um **15:00 Uhr** trifft, das bewegte Gedächtnistraining durchläuft und dann die „Sportstunde“ beim geselligen Beisammensein ausklingen lässt.

**Eine Anmeldung ist erforderlich!**

### **Neue Erfahrungen machen**

Die **Bürgerstiftung Kaufbeuren** und die **Bürgerstiftung Ostallgäu** haben in Zusammenarbeit mit dem Seniorenbeirat ein neues Kombinationsprogramm aus Bewegung und Gedächtnis für die Kaufbeurer Bürgerinnen und Bürger ins Leben gerufen.

Im Rahmen des Projektes werden sogenannte „Alltagsfertigkeiten“ trainiert, damit diese erhalten bleiben.

Projektverantwortliche:

**Berndt Sonntag** (Kursleitung)

**Gertrud Gellings** (Bürgerstiftung Kaufbeuren)

### **Eine beispielhafte Stunde**

- Gespräch mit kleinen Bewegungsübungen für Finger, Hände & Beine
- Übungen mit Zahlen oder Wortketten kombiniert mit Bällen und Tüchern
- Spiele zur Verbesserung der Gedächtnisleistung

### **Veranstaltungsort**

Die Veranstaltung findet

in den Räumlichkeiten der AOK

Josef-Landes-Straße 32 in Kaufbeuren statt.

### **Kursleiter Berndt Sonntag**

- Arbeitet seit über dreißig Jahren als Lehrer
- Ist Übungsleiter für Sport
- Trainer beim Deutschen Fußballbund
- Ausgebildeter Life-Kinetik-Lehrer

Seit über einem Jahr läuft das Projekt Bewegung und Gedächtnis im Ostallgäu.



**Besonderer Dank geht auch an die AOK, die ihre Räumlichkeiten zur Durchführung des Projektes zu Verfügung stellt.**



**Seniorenbüro Kaufbeuren**  
Baumgarten 36  
87600 Kaufbeuren  
Telefon 08341/437-203  
E-Mail: [senioren@kaufbeuren.de](mailto:senioren@kaufbeuren.de)

