



PRESSEINFORMATION

Körper fit! Kopf fit!

Teil 2 der Online Vorsorge-Initiative der MAS Alzheimerhilfe und MeinMed

(Bad Ischl, 23. August 2022) Mit „Körper fit! Kopf fit!“ stellt sich die nächste Initiative im Rahmen des Online Vorsorge-Programms der MAS Alzheimerhilfe vor. Dieser Teil ist ein Kooperationsprojekt mit MeinMed. Nach den täglichen Gedächtnisübungen zeigt nun Elke Mahnert, MAS Demenztrainerin, ab 1. September 2022, auf www.alzheimerhilfe.at, in 5 Mitmach-Videos, wie Körper und Geist gemeinsam trainiert werden können.

Die Demenzexperten sind sich einig, wie wichtig Bewegungsinitiativen sind. Studien zufolge können diese das Risiko einer Demenz senken. Mahnert verbindet deshalb mit ‚Körper fit! Kopf fit! Körper und Geist. Sie demonstriert, wie gezieltes Bewegungstraining die körperliche Fitness steigert, die Laune hebt, alltagstauglicher macht und wie leicht jede/r dem Prozess des mentalen Leistungsabbaus mit intellektuellen Herausforderungen entgegenwirken kann. *„Spaß ist das Um und Auf dieses besonderen Kopf-Körper-Trainings. Die Zeit sollte schnell vergehen und die Teilnehmerinnen freuen, dass sie das Angebot aller 5 Beispielvideos konsumieren“*, hofft Mahnert auf rege Teilnahme und zufriedene und gutgelaunte Menschen.

Pressekontakt:

Michael Buchner

Leiter Marketing, Presse und Fundraising

[MAS Alzheimerhilfe](http://www.alzheimerhilfe.at)

A-4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28

mobil: + 43 (0)664/9135322

E-Mail: michael.buchner@mas.or.at

Web: www.alzheimerhilfe.at