

PRESSEINFORMATION



Körper in Bewegung – Geist in Form

Kopf fit 3. Mitmachaktion von MeinMed.at und MAS Alzheimerhilfe

(Bad Ischl, 30. August 2028) ‚Kopf fit 3‘, die Mitmachaktion von MeinMed.at und der MAS Alzheimerhilfe, leitet den Demenzvorsorgemonat September ein. Neben vielen Informationen und 21 täglichen Gedächtnisübungen gibt es auch 21 Koordinationsübungen. *„Körper in Bewegung. Geist in Form“*, fasst Daniela Lugmayr, MAS Demenztrainerin der MAS Alzheimerhilfe und Sportwissenschaftlerin das Ziel der Initiative zusammen.

Per Video zeigt die Demenzexpertin unterhaltsame Koordinationsübungen (wie Achterschleifen, Fingergeschicklichkeit, Schuhplattlern, Gleichgewichtsübungen oder bewegtes Buchstabieren), die Körper und Geist fordern. Die Initiative ist kostenlos und sowohl auf meinmed.at sowie alzheimerhilfe.at ab 1. September 2025 abrufbar. *„Bewegungen, die über die Körpermitte drüber gehen, von links nach rechts, oder oben nach unten oder von hinten nach vorne, stimulieren unser Gehirn“*, erklärt Lugmayr die Methodik und wünscht viel Spaß beim Selbermachen und regt an zum Weiterüben, denn „schneller geht es immer“.

Pressekontakt:

Michael Buchner

Leitung Marketing, Presse & Fundraising

MAS Alzheimerhilfe

A-4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28

Tel.: +43 664/913 5322

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

Web: www.alzheimerhilfe.at

