

# Gesunde Gemeinde

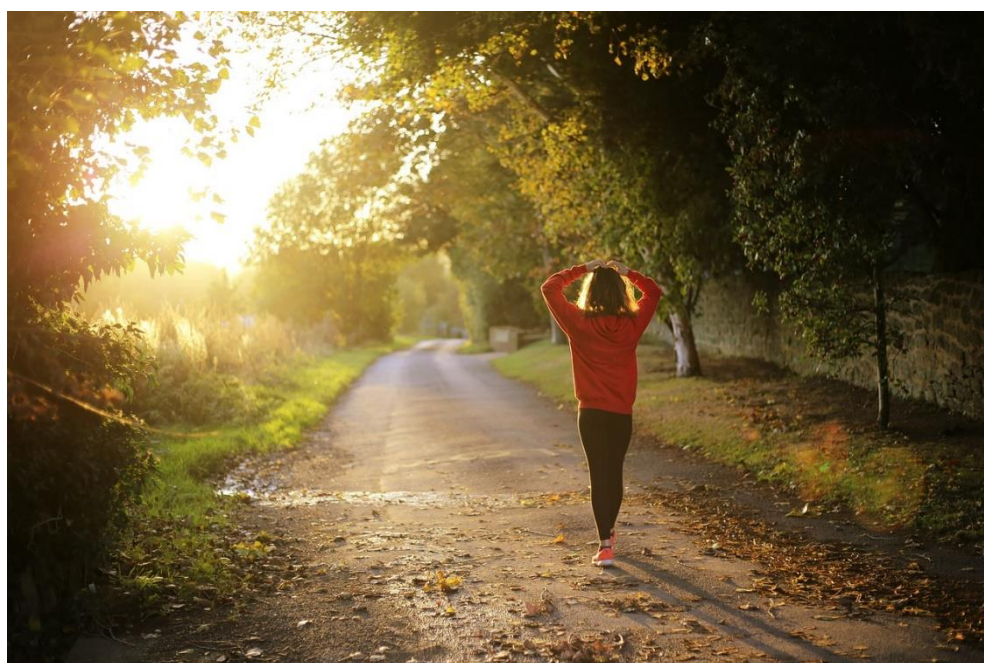
## Brainwalking –

# körperliche Bewegung & geistige Fitness

Leitung: Michaela Mayer & Monika Wolfsberger  
am **Samstag 26. April 2025 um 14:00 Uhr,**

**Treffpunkt: Schotterparkplatz– Ernst–Dreefs–Straße**

Rucksack mit Trinkflasche & ev. Handtuch mitnehmen



Sanftes Bewegen in der Natur wird mit leichten geistigen Aufgaben verknüpft. Gedächtnis, Wahrnehmung und Konzentration werden durch einfache Übungen trainiert und verbessert. Vielfältige Einzel- und Gruppenaufgaben fördern und fordern gleichermaßen alle Teilnehmer:innen. Die Kombination von Bewegung und geistiger Herausforderung wirkt sich positiv auf den ganzen Körper aus.

**Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!**