

MoKo Fit

motorisch-kognitives Training



Bleib aktiv – körperlich und geistig!

MoKo Fit ist ein motorisch-kognitives Bewegungsprogramm für ältere Menschen, das gezielt Bewegung mit geistiger Aktivierung verbindet – in einer verlässlichen, freundlichen Gruppe. Ziele des Programms: Motorik fördern: Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit – für mehr Mobilität und Lebensqualität im Alltag. Kognition stärken: Gedächtnis, Aufmerksamkeit und geistige Flexibilität – zur Unterstützung deiner Alltagskompetenz und mentalen Fitness.

Mit abwechslungsreichen Übungen in der Gruppe schaffen wir eine motivierende Atmosphäre, in der sich Bewegung und Begegnung ideal ergänzen. Du trainierst in deinem Tempo; deine Ideen sind willkommen und können gern in die Stunde einfließen. Geleitet wird MoKo Fit von drei erfahrenen Übungsleitern (selbst im Ruhestand), die die Einheit kompetent und mit Herz gestalten. Für mehr Leichtigkeit, Selbstständigkeit und Lebensfreude – mach mit!

Anmelden unter:
marina.grieger@gmail.com

**JEDEN
DIENSTAG**

**Beginn
09:30UHR**

HOLZKIRCHEMNITZ

Ort: Ahornstr. 47 in 09112 Chemnitz

SAXUM STIFTUNG
gemeinnützige Stiftung