



Bewegung & Spaß

Mehrgenerationentag

**Vor Ort.
Für alle.**

Der **Mehrgenerationentag** ist ein niedrigschwelliges Bewegungsangebot für alle, die aktiv sein möchten. Im Mittelpunkt stehen einfache Übungen, Freude an Bewegung und die Förderung von Gesundheit, Fitness und Gemeinschaft – ganz ohne Leistungsdruck.

Die Aktion findet im Rahmen des bayerischen Landesprogramms „Sport vor Ort“ statt. Sie soll Menschen direkt dort erreichen, wo sie leben und unkomplizierte Bewegungsangebote im Freien schaffen. Entstanden ist sie aus dem Masterplan Prävention des Freistaats Bayern.

Veranstalter

Gesundheitsregion^{plus}
Katharina Denker und Sebastian Weiß

Landratsamt Forchheim
Am Streckerplatz 3
91301 Forchheim
Telefon: 09191 86-3510
E-Mail: gesundheitsregionplus@lra-fo.de
gesundheit-forchheim.de



Gefördert durch: **Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit, Pflege und Prävention**



25.09.26 15:00 - 18:00 Uhr
Sportinsel Forchheim +
Langensendelbach



Programm Sportinsel Forchheim

- 15:00 Uhr Eröffnung durch Landrat Hannörgg Zimmermann
15:15 Uhr Beginn des 1. AOK Walking Tests,
weitere um 16:15 und 17:15 Uhr
15:30 Uhr Beginn der **Bewegungsangebote**
16:00 Uhr **Vorführung Kinder- und Jugendzirkus KIZIBU**
des SV Buckenhofen
18:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Bewegungsangebote:

Bogenschießen, Fußball-Dart, Salsa, Eltern-Kind-Yoga, Rückenübungen, Taek Boe, Fußballschule für alle und viele weitere Angebote stehen zum Reinschnuppern bereit. Im gesamten Aktionszeitraum werden verschiedene Gesundheitstests angeboten.

Es ist keine Anmeldung erforderlich. Im Aktionszeitraum können alle Bürgerinnen und Bürger vorbeikommen und **kostenlos** an allen Programmpunkten teilnehmen.

Im Aktionszeitraum finden vielfältige Bewegungsangebote statt, welche jeweils 20 Min. dauern und wiederkehrend zur vollen und halben Stunde beginnen.



Aktuelle Informationen zu den Angeboten finden Sie auf unserer Homepage gesundheits-forchheim.de/Infos/Aktuelles

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer wird ein Gewinnspiel angeboten.

Getränke und Essen können vor Ort an der ASBude des ASB Forchheim erworben werden.



Programm Langensendelbach

- 15:00 Uhr Eröffnung durch die Seniorenbeauftragte des Landkreises Patricia Reinhardt
15:10 Uhr Kurs 1: Sport & Bewegung trotz(t) Demenz
16:30 Uhr Kurs 2: Sport & Bewegung trotz(t) Demenz
18:00 Uhr Ende der Veranstaltung

Dieses Angebot ist Teil des Mehrgenerationentages in Kooperation mit der Pfarrei St. Peter und Paul in Langensendelbach.

Teilnehmen können Seniorinnen und Senioren mit und ohne Demenz (keine hochgradige Demenz) sowie Ehepartner und Angehörige aller Altersstufen.

Das Programm dient der „Demenz-Prävention“. Die Kursleitung übernimmt Herr Jahreis.

Benötigt werden bequeme Kleidung, welche die Bewegungsfreiheit nicht einschränkt, saubere Schuhe, ein Handtuch und ein Getränk.

Interessierte werden gebeten, sich vorab per E-Mail bei kreisseniorenring@lra-fo.de anzumelden.



Langensendelbach
Pfarrei St. Peter und Paul

