

MATERIALIEN

IN FORM MitMachBox

Die IN FORM MitMachBox richtet sich an Gruppen älterer Menschen, die gemeinsam, gegebenenfalls mit einer Gruppenleitung, aktuelle Fragen einer gesunden Ernährung und Lebensweise erörtern wollen sowie Freude an der Bewegung mit Musik finden möchten. Der vorliegende Flyer stellt die Inhalte der MitMachBox vor.

Die IN FORM MitMachBox ist kostenfrei erhältlich. Sie wird an Multiplikatorinnen und Multiplikatoren abgegeben, die mit Gruppen älterer Menschen arbeiten. Das ausführliche Arbeitsmaterial bietet Anleitung zu Themen der gesunden Ernährung und Bewegung.

Das Bestellformular und weitere Informationen erhalten Sie über die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) bei **Im Alter IN FORM**.

Link zur Webseite:

<https://www.in-form.de/materialien/mitmachbox/>

