



Digitale Bewegungsangebote des BaSAlt Projekts

Suchen Sie Ideen, um Menschen in Bewegung zu bringen?

Besonders im Alter trägt ausreichend Bewegung maßgeblich zur körperlichen und geistigen Gesundheit bei.

Wir möchten daher mit unseren digitalen Bewegungsangeboten einen Beitrag dazu leisten, dass vor allem ältere Menschen aktiv bleiben.

Von Sitztanz bis Sturzprophylaxe ist alles dabei!

Wenn Sie Anregungen brauchen, schauen Sie doch einmal vorbei. Vielleicht erkennen Sie sogar das ein oder andere bekannte Gesicht auf den Videos wieder.

Einfach den QR-Code scannen oder auf den Link klicken und schon sind Sie auf der BaSAlt Website.



<https://tinyurl.com/s88arx7u>

Wenn Sie Fragen haben, dürfen Sie uns gerne schreiben unter

Basalt@ifs.uni-tuebingen.de

Ihr BaSAlt Team der Universität Tübingen