



Foto: LSB Andrea Bowinkelmann

Bewegung und Begegnung für Demenzerkrankte und Angehörige

Körperliche Aktivität hat nachgewiesenermaßen positive Wirkungen auf den Krankheitsverlauf, auf das Verhalten und auf die Gesundheit der Betroffenen. Der Stadtsportbund Aachen bietet Betroffenen und Angehörigen die Möglichkeit sich gemeinsam zu bewegen, Spaß zu haben und zu erfahren, welche Übungen für den Alltag wirksam sind und helfen können die Lebensqualität zu erhalten. Durch ein körperliches Training können psychische Befindlichkeit, Sturzgefahr und teilweise auch geistige Leistungen positiv beeinflusst werden. Die Freude und der Spaß an der Bewegung sollen jedoch im Vordergrund stehen, denn dann werden Körper, Geist und Seele gleichermaßen berührt - und bewegt. Es kann jeder mitmachen!

Das Bewegungsangebot findet mittwochs **zwischen 14:00 Uhr – 15:00 Uhr, in den Shedhallen des Stadtsportbundes Aachen im Reichsweg 30, 52068 Aachen** statt. Ein Einstieg ist jederzeit möglich! Die fachliche Kursleitung ist durch Anke Schremmer (Therapeutin für kreative Gerontopsychiatrie (SMEI), Übungsleiterin Orientierungs- und Mobilitätstrainerin, Sportmanagerin) gewährleistet. Frau Schremmer hat zusätzlich den Trainerschein für DTB Trainer für die Bewegung von Demenzerkrankten absolviert und bietet ihr Training auch in verschiedenen Alteneinrichtungen an.

Die Kursgebühr von 55€ für 11 Termine ist für Betroffene und Angehörige als Paarpreis angesetzt. Selbstverständlich können die Betroffenen in einem frühen Stadium der Erkrankung den Kurs auch alleine besuchen.

Falls Sie sich für das Bewegungsangebot für Demenzerkrankte interessieren, können Sie sich gerne direkt online unter www.sportangebote-aachen.de, per Mail bildungswerk@sportinaachen.de oder unter folgender Telefonnummer 0241 / 47 57 95 50 anmelden und informieren.

Gerne bieten wir Ihnen die Möglichkeit einer „kostenlosen Schnupperstunde“!

Im Rahmen des Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen.

Gefördert durch:

Ministerium für Familie, Kinder,
Jugend, Kultur und Sport
des Landes Nordrhein-Westfalen



LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

