

# Bewegung – auch für den Kopf

*Trainingsprojekt erfolgreich angelaufen – dritte Phase startet im September*

(ok/lw) Im Februar 2013 startete das Kooperationsprojekt der Sportvereinigung Feuerbach, der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg und des Instituts für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Stuttgart. Wir haben in *alzheimeraktuell* bereits über den Beginn berichtet.

Das Angebot richtet sich an Menschen mit leichten kognitiven Einschränkungen oder einer beginnenden Demenz und untersucht, von welcher Trainingsform die Teilnehmer besonders profitieren. Dabei werden Übungen zur

- **Kraft**, zum Beispiel
  - Kniebeugeposition – unten bleiben und wippen
  - Einbeinstand – freies Bein strecken und beugen
  - Ausfallschritt – unten bleiben und wippen
  - Vierfüßlerstand – rechten Arm und linkes Bein strecken und beugen
  - Übungen mit einem Terraband
- **Ausdauer**, zum Beispiel
  - »Walking« und »Nordic-Walking-Spaziergänge« (Dauer ca. 40 Minuten)
  - »Indoor-Cycling-Bike« (Fahrradfahren auf der Stelle im Kursraum)
- **Koordination**, zum Beispiel
  - Übungen zur Verbesserung
    - der Koppelungsfähigkeit
    - des Gleichgewichts
    - der Reaktionsfähigkeit

durchgeführt und in ihrer Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit und die Motorik, also die Beweglichkeit, miteinander verglichen.



Derzeit laufen zwei Kurse mit den Schwerpunkten Kraft bzw. Ausdauer. Sie finden im Fitness- und Gesundheitszentrum *Vitadrom* der Sportvereinigung Feuerbach statt – parallel zu Badminton, Klettern und zu den gängigen Fitnessgruppen. Damit wird ein Stück weit Normalität geschaffen, demenzielle Erkrankungen werden enttabuisiert und rücken ins Bewusstsein auch von Nichtbetroffenen.

Am 17. September 2013 beginnt nun der dritte Kurs mit dem Schwerpunkt Koordination. Interessierte sind herzlich willkommen und können sich mit einer der unten genannten Ansprechpartnerinnen in Verbindung setzen!

## **Was erwartet die Teilnehmer?**

### • **Wöchentliche Gruppenbewegungsstunde**

Für 18 Monate durchlaufen die Teilnehmer einmal in der Woche ein einstündiges Bewegungsprogramm im *Vitadrom*. Nach dem Training treffen sich die Teilnehmer zum Austausch und Ausklingenlassen im dortigen Bistro.

### • **Wöchentliches Heimtraining**

In den ersten sechs Monaten trainieren die Teilnehmer zudem einmal in der Woche zu Hause mit einem Studenten des Instituts für Sport- und Bewegungswissenschaft. Die Teilnehmer und ggf. auch die Angehörigen lernen, die Kraft-, Ausdauer- oder Koordinationsübungen in den eigenen vier Wänden umzusetzen und in ihren Tagesablauf zu integrieren.



*Ausfallschritt  
und Vierfüßlerstand  
für mehr Kraft*



- **Monatliches kognitives Training durch eine Fachtherapeutin** (auch für Angehörige)

Gedächtnisfunktionen wie zum Beispiel Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, aber auch Wahrnehmung und Wiedererkennen werden trainiert.

- **Monatliche Gesprächsrunde mit der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg** (auch für Angehörige)

Themen sind u.a. die Einführung in das Projekt und die Vorstellung der Projektpartner, Anzeichen einer demenziellen Erkrankung, Möglichkeiten der Prävention, die Vorbereitung auf die Diagnosestellung beim Facharzt, Behandlungsmöglichkeiten sowie Hilfen durch Beratungsstellen.

- **Fachliche Beratung und Begleitung zu den Bereichen Sport und Demenz**

#### **Wirkungen des Trainings**

Nach ein paar Wochen Training haben die Teilnehmer gespürt, dass sich die Anstrengung lohnt und sie die Übungen immer besser können. Durch das Training und die Rückmeldungen des Trainers werden die Teilnehmer zudem für ihren eigenen Körper sensibilisiert.

»Ich habe an Körperstellen Muskeln, wo ich gar nicht wusste, dass ich welche habe.«

»Ich fühle mich beweglicher.«

»Die Termine hier zu haben, das ist positiv.«

#### **Herausforderungen – für die Teilnehmer und das Projekt**

Durch das Alter der Teilnehmer sehen sich die Trainer vor zusätzliche Herausforderungen gestellt. So war nicht allen Teilnehmern eine kontinuierliche Teilnahme am Training möglich, bedingt durch körperliche Einschränkungen, wie Hüft- oder Knieprobleme, Erkrankungen oder Krankenhaus- bzw. Reha-Aufenthalte.

#### **Ausblick**

Das Projekt, unterstützt vom Sozialministerium Baden-Württemberg und den Pflegekassen, ist auf drei Jahre angelegt mit dem Ziel, anschließend dauerhaft in das Angebotsspektrum der Sportvereinigung Feuerbach aufgenommen zu werden. Gleichzeitig soll es Inspiration für andere Vereine im Land sein, ebenfalls Bewegungsangebote für Menschen mit einer beginnenden Demenz mit aufzunehmen.

Ausführliche Informationen zum Projekt unter

- **[www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)**

→ **Unsere Projekte und Veranstaltungen**

(rechte Spalte, 3. graue Box)

Bei Interesse an einer Projektteilnahme oder Fragen rund ums Projekt wenden Sie sich bitte an

- **Kerstin Zentgraf**

*Sportvereinigung Feuerbach 1883 e.V.*

*Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom*

*Telefon 07 11/890 89-33, [k.zentgraf@sportvg-](mailto:k.zentgraf@sportvg-feuerbach.de)*

*feuerbach.de, [www.sportvg-feuerbach.de](http://www.sportvg-feuerbach.de)*

oder an die

- **Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg**

*Tel. 07 11/24 84 96-60, [info@alzheimer-bw.de](mailto:info@alzheimer-bw.de)*