

## Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/hilfe-vor-ort/gruppen-fuer-menschen-mit-beginnender-demenz/details-kontaktdaten-sportangebote/angebote/details/demenz-und-bewegung-einrichtungsadresse-fehlt/>

<< Zurück zur Liste

## Sport und Bewegung

### Demenz und Bewegung

74177 Bad Friedrichshall

#### Ort des Angebots

Fortissimo Hagenbach

Ohrnberger Str.

74177 Bad Friedrichshall

#### Webseite

[www.friedrichshall.de/de/familie-so...](http://www.friedrichshall.de/de/familie-so...)

#### Wann

Dienstag, 15:00-16:30 Uhr (außer in den Ferien)

#### Kontakt und Anmeldung

Friedrichshaller Sportverein 1898 e.V.

Tel: +49 (0)7136 / 91 06 36

Mail: [infosv-sportde](mailto:infosv-sportde)

#### Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz und deren Angehörige

Bewegung kann eine Demenz zwar nicht stoppen oder gar verhindern, aber sie trägt dazu bei, dass körperliche Alltagsfunktionen, wie z.B. Gehen, Treppensteigen und Gleichgewichtsfähigkeit länger erhalten bleiben. Außerdem wird das Sturzrisiko vermindert, Schlafverhalten und Stimmung verbessern sich, motorische Unruhe wird abgebaut und der mit einer dementiellen Erkrankung verbundene Abbau im Gehirn kann sich verlangsamen. So lässt sich der Zeitraum, in dem selbstständiges Leben möglich ist, vergrößern.

Die Bewegungsstunden beinhalten ein gemäßigtes Ausdauertraining, Krafttraining, Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie Doppelaufgaben, bei denen Bewegungs- und Denkaufgaben gleichzeitig gelöst werden.

Alle Teilnehmenden in der Gruppe haben ähnliche Probleme und Sorgen, die diese

Erkrankung mit sich bringt. Gerade vor diesem Hintergrund bietet die Gruppe die Möglichkeit, sich auszutauschen, gegenseitig zu helfen und Erfahrungen weiterzugeben.

Für die teilnehmenden Angehörigen besteht ein Mal pro Monat die Möglichkeit, sich aus der Bewegungsgruppe 'auszuklinken' und sich gemütlich bei einer Tasse Kaffee ungezwungen mit den anderen Angehörigen zu unterhalten.

Die Bewegungsstunde für Menschen mit Demenz und deren Angehörige findet wöchentlich statt, außer während der Schulferien.

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Anmeldung ist erforderlich.

### **Träger**

Friedrichshaller Sportverein 1898 e.V.

Hohe Straße 34

74177 Bad Friedrichshall

Website: [www.fsv-sport.de](http://www.fsv-sport.de)



### **Stand**

12.12.2023

[<< Zurück zur Liste](#)