

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

In Deutschland leiden etwa 1,8 Millionen Mensch an Demenz. Bei der Mehrzahl der Patienten handelt es sich um eine Demenz infolge einer Alzheimer Erkrankung. Hierbei kommt es zu Gedächtnisstörungen und zum Abbau anderer Hirnleistungen (z. B. Einschränkung der Kontrolle über Sprache und Bewegung, aber auch zu Vergesslichkeit, Verwirrung, Orientierungslosigkeit) Medikamentöse Behandlungen wirken meist nur krankheitsverzögernd, beseitigen die Erkrankung aber nicht.

Forschungen haben jedoch gezeigt, dass Bewegung das Fortschreiten der Demenz verlangsamen kann sowie positive Effekte auf kognitive und motorische Einschränkungen hat und das seelische Wohlbefinden fördert. Besonders, wenn Bewegung mit Musik verbunden wird! Dies hilft auch Angehörigen, die sich ein wenig von der anstrengenden Betreuungstätigkeit erholen und regenerieren möchten.

Wie bieten erneut an:

Gemeinsam mit dem Turnverein Offenbach 1824 wird eine

**Sport – und Bewegungsgruppe für Demenzkranke
und ihre Angehörigen** angeboten!

Ort: Sporthalle Goethestraße 11 - 15, 63067 Offenbach
(1. Stock, kein Aufzug, Parkmöglichkeiten sind im Hof vorhanden)

Kursbeginn: Montag, 16.03.2026, 10:30 – 12:00 Uhr

Kursdauer: 10 Kurseinheiten (Kosten trägt die Alzheimer Gesellschaft)
Kursleiterin, Gerda Marx (Übungsleiterin im REHA-Sport)
bietet ein individuell auf die Möglichkeiten der Teilnehmer
abgestimmtes Training an.

Anmeldung: ab dem 25.02. bei Dr. Gabriele Plaut Tel.: (069) 87 87 - 65 06

oder per E-Mail: gplaut@web.de