



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.
Selbsthilfe Demenz

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

Aktuelle Studien weisen auf die vielfältigen positiven Wirkungen von Bewegung bei einer Demenzerkrankung hin. Sport und Bewegung hat positive Wirkungen im Bereich der Prävention und der Funktionalität (Kraft, Ausdauer, Balance, Aufmerksamkeit, Alltagsabläufe, Verminderung der Sturzgefahr), aber auch positive Auswirkungen auf die Lebensqualität.

(Bayernweites Projekt: „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz, S. 3.)

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Schuhe!

Wir freuen uns auf Sie!

Termin: 6 x am Freitag jeweils von 14.30 – 16.00 Uhr

Wann: 02.02., 09.02., 16.02., 23.02., 01.03., 08.03.2024 (und 15.03.2024 gemeinsamer Ausklang mit Cafébesuch)

Ort: Caritas-Zentrum Freising, Bahnhofstraße 20, 85354 Freising

Kosten: 40 Euro pro Person für den gesamten Kurs

Gruppenleitung:

Ulrike Becker, staatl. geprüfte
Gymnastiklehrerin

Edith Wesel, Dipl.-Sozialpädagogin (FH)
Kursleiterin: Sport und Bewegung trotz(t)
Demenz

Anmeldung ist erforderlich!

Nähere Informationen und Anmeldung unter:

Edith Wesel, Dipl. Sozialpädagogin (FH)
Fachstelle für pflegende Angehörige
Koordinierungsstelle Unterstützung im Alltag

Tel. 08161/ 5387924

E-Mail: edith.wesel@caritasmuenchen.org

Caritas
Nah. Am Nächsten

Bewegung trotz(t) Demenz Bewegungsangebot für Menschen mit beginnender Demenz An- und Zugehörige



**Gemeinschaft erleben
Spaß Freude an der Bewegung
haben**

Festhalten,

was verbindet.
Bayerische Demenzstrategie

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

