



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](mailto: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

