



**Alzheimer Gesellschaft
Hamburg e. V.**
Selbsthilfe Demenz

Weitere Informationen...

TREFFPUNKT UND ANMELDUNG

Walddorfer Sportverein

Halenreie 32-34

22359 Hamburg

Tel.: 040 / 64 50 62 - 0

Fax: 040 / 64 50 62 - 10

E-Mail: info@walddoerfer-sv.de

www.walddoerfer-sv.de

INFORMATION

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.

Wandsbeker Allee 68

22041 Hamburg

Geschäftsstelle

Tel.: 040 / 68 91 36 25

Fax: 040 / 68 26 80 87

E-Mail: info@alzheimer-hamburg.de

www.alzheimer-hamburg.de

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Wandsbeker Allee 68
22041 Hamburg

Geschäftsstelle

Tel.: 040 / 68 91 36 25

Fax: 040 / 68 26 80 87

E-Mail: info@alzheimer-hamburg.de

www.alzheimer-hamburg.de



**Telefonische Beratung
Alzheimer Telefon
040 / 47 25 38**

Spendenkonto:

Hamburger Sparkasse

IBAN : DE03200505501234122636

BIC : HASPDEHHXXX



**Alzheimer Gesellschaft
Hamburg e. V.**
Selbsthilfe Demenz

Aktiv bleiben!

**Bewegung und Sport
für Menschen mit Demenz**

Volksdorf

Walddorfer SV



Hamburg

In Kooperation mit:



Bleiben Sie aktiv - auch im Alter!

Wussten Sie, dass regelmäßige Bewegung

- ...wahre Wunder für unsere Stimmung vollbringt?
- ...unsere Kraft bis ins hohe Alter verbessert?
- ...unsere Hirndurchblutung um bis zu 20% steigert?
- ...positive Auswirkungen auf unsere Gedächtnisleistungen hat?
- ...uns länger aktiv und selbständig bleiben lässt?

Bewegung und Sport sind in jedem Alter für den Erhalt unserer Gesundheit und Lebensfreude wichtig. Dies gilt auch dann, wenn unsere Gedächtnisfunktionen nachlassen. Für Menschen mit Demenz ist es jedoch oft schwierig, Sportangebote wahrzunehmen. Unser Angebot ist deshalb speziell auf die Bedürfnisse älterer Menschen mit Demenz zugeschnitten.

Gruppenangebot:

Das Angebot richtet sich speziell an ältere Menschen mit Gedächtnisproblemen.

- **Voraussetzung:** Das Angebot ist für Sie das Richtige, wenn Sie Interesse an sportlichen Aktivitäten mitbringen, Ihre Grundfitness und Ihr Gesundheitszustand ärztlich abgeklärt wurden und Sie den Übungseinheiten mit Anleitungen folgen können.
- **Geschützter Rahmen:** Trainiert wird in kleinen Gruppen mit bis zu acht Teilnehmern. Die individuelle Situation steht dabei im Vordergrund – unter Berücksichtigung der persönlichen Leistungsfähigkeit konzentrieren wir uns auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.
- **Ziele:** Förderung und Erhalt der Muskulatur, des Gleichgewichtssinns und der Herz-Kreislauf-Funktionen, Stärkung der geistigen Fähigkeit, Abbau von Spannungen und Stress, Erleben von Gemeinschaft, Erfolgserlebnissen und sinnhafter Tätigkeit.

Termin, Leitung, Kosten:

Es handelt sich um ein reguläres Sportangebot des Walddorfer Sportvereins.

Die Teilnahme ist an eine Mitgliedschaft im Verein gebunden. Die Kosten betragen 25,50 Euro pro Monat, zzgl. einmaliger Beitrittsgebühr in Höhe von 24 Euro; eine Mitgliedschaft kann zum Ende eines Quartals gekündigt werden.

Der Kurs findet **jeden Donnerstag** zwischen **12:30 – 13:30 Uhr** statt.

Fachliche Anleitung:

Das Sportprogramm wird geleitet von geschulten Trainern mit sporttherapeutischen als auch sozialpädagogischen Kompetenzen.



Ute Grunwald
Motopädin und
Mitarbeiterin der Alzheimer
Gesellschaft Hamburg e.V.
leitet das Sportprogramm