

Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/demenz-mehr-erfahren/aktivierung-beschaeftigung/sport-und-bewegung/>

Sport und Bewegung

Bewegung ist gesund und tut gut, in jeder Lebensphase, ob mit oder ohne Demenz. Jedoch ist nicht jede Bewegungsform mehr praktizierbar. Aber es gibt spezielle Angebote und Übungen, die auch von Menschen mit Demenz gut zu leisten sind. Einige exemplarische Beispiele stellen wir Ihnen im Folgenden vor:

Rehasport im Alten- und Pflegeheim

Seit Herbst 2015 bieten verschiedene Übungsleiter des *Gesundheits- und Rehasportvereins Baden-Württemberg e. V.* Rehasport speziell für BewohnerInnen und Gäste von Pflegeheimen an. In 58 verschiedenen Einrichtungen im Raum Göppingen, Reutlingen, Stuttgart und Ulm finden wöchentlich über 70 Gruppenangebote statt.

Rehasport ist ein Bewegungstraining, das in kleinen Gruppen durchgeführt wird. Es wird von einem speziell ausgebildeten Übungsleiter angeleitet und von der Krankenkasse bezahlt. Die Gymnastikübungen werden immer auch ergänzt durch Bewegungsspiele und natürlich darf die Musik im Hintergrund nicht fehlen.

Weitere Informationen

Internet



Interaktive Website "Bewegung bei Demenz"

Ein Projekt des Bethanienkrankenhauses Heidelberg mit Übungen speziell für Menschen mit Demenz, die von einer Trainerin auf dem Bildschirm demonstriert werden. Kooperationspartnerin bei diesem Projekt ist unter anderem die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg.

Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Tanzcafés

Tanzen fordert den Menschen gleich in dreifacher Hinsicht: durch das Hören der Musik, das Umsetzen in die entsprechenden Tanzschritte und das körperliche Tun. Zudem kann Tanzen positive (und romantische?) Erinnerungen an früher wecken und somit ebenfalls gut tun, Spaß machen und Lebensfreude bringen. Immer öfter werden aus diesem Grund Tanzcafés für Menschen mit Demenz angeboten, bei denen man sich trifft, um gemeinsam zu altbekannten Rhythmen das Tanzbein zu schwingen.



Mobil bleiben - körperliches Training für Demenzkranke zu Hause

Die Nachlese zu einer Veranstaltung der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg finden Sie [hier](#), den Vortrag der Referentinnen mit praktischen Übungen [hier](#).



Sport- und Wandergruppen

An immer mehr Orten entstehen in den letzten Jahren erste Gruppen, in denen sich

Menschen mit Demenz zusammentun, um sich gemeinsam zu bewegen. Sie finden einige von diesen Angeboten hier auf unserer Website. Sie eignen sich in aller Regel eher für Menschen in einer frühen Phase der Erkrankung.

2013 entwickelte der Schwäbische Albverein gemeinsam mit Demenz Support Stuttgart für Menschen mit Demenz das Programm [Lust am Wandern](#).
