



Sportvg Feuerbach

Fitness- und Gesundheits-
zentrum **Vitadrom**

**Bewegung –
auch für den Kopf**





Aufruf an Menschen mit Gedächtniseinschränkungen

Warum Bewegung?

Lebensfreude und Leistungsfähigkeit durch Bewegung? Das ist schon fast ein alter Hut. Dass Bewegung und Sport aber auch für unseren Kopf und unser Gedächtnis sehr hilfreich sind, das möchte dieses neue Bewegungsprojekt beweisen.

Das Projekt wird zusammen mit der Universität Stuttgart und der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg durchgeführt. Dabei wird unter anderem untersucht, welchen Einfluss die einzelnen Trainingsformen Kraft, Ausdauer und Koordination auf das Denken haben. Unterstützung erfährt das Projekt über das Sozialministerium und die Pflegekassen.

Wer kann mitmachen?

Wir suchen Menschen, die erste Einschränkungen im Denken und im Gedächtnis wahrnehmen oder bereits eine Demenzdiagnose im frühen Stadium haben. In erster Linie soll das Projekt den Teilnehmern Spaß machen und für mehr Kraft und Freude im Alltag sorgen!

Was erwartet Sie?

Ab Januar 2013 durchlaufen die Teilnehmenden einmal in der Woche ein einstündiges Bewegungsprogramm im Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom der Sportvereinigung Feuerbach. Im Anschluss an das „Training“ trifft man sich dann zum lockeren Austausch im dortigen Bistro. Ergänzend hierzu findet in den ersten sechs Monaten einmal in der Woche ein Hausbesuch statt. Die Teilnehmer und gegebenenfalls auch die Angehörigen lernen, die Übungen in den eigenen vier Wänden umzusetzen und in ihren Tagesablauf zu integrieren.

Welche Kosten entstehen?

Für die Teilnahme entstehen keine Kosten.

Sind Sie neugierig geworden?

Dann melden Sie sich doch bei Kerstin Zentgraf zu einem Informationsgespräch.

Tel. 0711–8908933

E-Mail: k.zentgraf@sportvg-feuerbach.de



Wir informieren und bewegen Sie:

**Sportvereinigung
Feuerbach 1883 e.V.**

**Fitness- und Gesundheits-
zentrum Vitadrom**

Triebweg 85 | 70469 Stuttgart

Kerstin Zentgraf

Tel.: 0711-89089 33

k.zentgraf@sportvg-feuerbach.de, www.sportvg-feuerbach.de



Wir beraten Sie:

**Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.**

Friedrichstr. 10 | 70174 Stuttgart

Lydia Weber

Tel.: 0711-24 84 96-68

lydia.weber@alzheimer-bw.de, www.alzheimer-bw.de



Alzheimer Gesellschaft
Baden-Württemberg e.V.

Unsere wissenschaftlichen Partner:

Universität Stuttgart

Institut für Sport- und

Bewegungswissenschaft

Prof. Dr. Nadja Schott

www.master-gerontologie.de

Westfälische Wilhelms-

Universität Münster

Institut für Sportwissenschaft

Prof. Dr. Karen Zentgraf

www.uni-muenster.de/Leistung-und-Training/



Universität Stuttgart