

Der **TV Nellingen** ist einer der größten Sportvereine in der Region Stuttgart mit über 3.000 Mitgliedern und 13 Abteilungen. Als klassischer Mehrspartenverein bietet der TVN ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges Programm für alle Alters- und Interessengruppen. Neben dem klassischen Abteilungssport bietet der TVN auch ein reichhaltiges Angebot im Gesundheits- und Rehasport an, welches regelmäßig erweitert und an aktuelle Entwicklungen angepasst wird.

Die **Demenz Support Stuttgart gGmbH** setzt sich dafür ein, dass auch Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz am Leben in der Gesellschaft teilhaben können.

Gemeinsam mit weiteren Partnern aus dem Sport (z.B. Sportkreis Stuttgart, Württembergischer Landessportbund), dem Schwäbischen Albverein, dem Allgemeinen Deutschen Fahrradclub und anderen engagieren sich beide Organisationen im Projekt „Was geht! Sport, Bewegung und Demenz“.

Gefördert durch:



Robert Bosch Stiftung

ERICH UND LISELOTTE
GRADMANN-STIFTUNG

Turnverein Nellingen e.V.

An der Akademie 4
73760 Ostfildern

Ansprechpartner:

Tobias Schramek

Tel.: 0711/340 153 115

Mail: tobias.schramek@turnverein-nellingen.de

Das Projekt „Was geht“ im Internet
www.sport-bewegung-demenz.de



© LSB NRW / Bowinkelmann

Sport, Bewegung und Demenz

Ein Angebot für Menschen
mit Gedächtnisproblemen
und Demenz



Demenz Support Stuttgart
Zentrum für Informationstransfer

Ein Bewegungsangebot für Menschen mit Gedächtnisproblemen und Demenz – alleine oder in Begleitung.

Haben Sie Lust, sich mit anderen Menschen zusammen zu bewegen, etwas für Körper und Geist zu tun?

Womöglich sagen Sie: Ja, schon, aber das geht leider nicht. So fit wie früher bin ich nicht mehr – körperlich, aber auch geistig. Der Kopf funktioniert nicht mehr so gut.

Vielleicht finden Sie sich nicht mehr so gut zurecht wie früher. Oder der Arzt hat Ihnen eine beginnende Demenz bescheinigt.

Mag alles sein, aber: Ein schlechtes Gedächtnis, Orientierungsprobleme oder eine Demenz – **das sind keine Hindernisse, wenn Sie bei uns mitmachen möchten.**



© LSB NRW / Bowinkelmann

Wir haben ein Programm mit entsprechenden Übungen ausgearbeitet, das von allen Teilnehmern bewältigt werden kann, sofern eine grundlegende körperliche Mobilität vorhanden ist.

Wir treffen uns wöchentlich, um gemeinsam in Bewegung zu kommen und trainieren dabei

- Koordination
- Beweglichkeit
- Balance
- und vieles mehr

Das kräftigt zudem den Körper und macht Spaß. Angeleitet wird das Ganze von erfahrenen Übungsleitern des TV Nellingen, die die entsprechende Qualifikation für dieses Programm mitbringen.

Kurszeiten

Termin: Immer freitags, 10-11 Uhr

Ort: Bürgertreff im Nachbarschaftshaus Scharnhäuser Park, Bonhoefferstraße 4, 73760 Ostfildern.

Die Teilnahme steht allen Personen mit Gedächtnis- und Orientierungsproblemen offen, gerne auch in Begleitung einer anderen Person.

Bei Menschen mit Gedächtnis- und Orientierungsproblemen ist sowohl eine alleinige Teilnahme, als auch eine gemeinsame Teilnahme mit einem Angehörigen oder einer anderen begleitenden Person möglich.

Neben dem Übungsleiter ist auch immer eine zusätzliche Begleitperson von Seiten des Vereins vor Ort.

Bequeme Kleidung und Schuhe sind hilfreich und sollten getragen/mitgebracht werden, z.B. Trainings- oder Jogginganzug. Umfangreiche Sportkleidung ist nicht erforderlich.

Alle wichtigen Fragen in diesem Zusammenhang können in einem persönlichen Gespräch mit einer verantwortlichen Fachperson geklärt und bedacht werden (siehe Kontaktdaten auf der Rückseite).

Ein „Reinschnuppern“ in den Kurs ist jederzeit ganz unverbindlich möglich.

Wir bitten in jedem Fall um eine vorherige Anmeldung (auch bei Teilnahme zum Schnuppern), da die Teilnehmerzahl des Kurses begrenzt ist.