

## Webadresse der Quelle:

<https://www.alzheimer-bw.de/projekte-angebote/abgeschlossene-projekte/bewegung-auch-fuer-den-kopf/>

## Bewegung - auch für den Kopf

**Ein Kooperationsprojekt (2013 - 2016) der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V., der Sportvereinigung Feuerbach und des Instituts für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Stuttgart**

---

### Die Sportvereinigung Feuerbach

Mit über 6.500 Mitgliedern ist die Sportvereinigung Feuerbach der drittgrößte Sportverein in Stuttgart. Im Rahmen des Rehabilitationssports betreut der Verein mittlerweile über 700 Menschen u.a. mit neurologischen und orthopädischen Erkrankungen sowie mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Bereits in den Jahren 2007-2010 wurde in Kooperation mit dem Robert-Bosch-Krankenhaus die erste Memory-Sportgruppe für Hochaltrige mit verschiedenen Demenzformen angeboten.

Aufbauend auf diesen vielseitigen Erfahrungen entwickelte die Sportvereinigung Feuerbach gemeinsam mit der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. und dem Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft der Universität Stuttgart im Jahr 2012 das Projekt "Bewegung - auch für den Kopf".

Der Startschuss erfolgte im Februar 2013, seinen Abschluß fand das Projekt bei einer Präsentation der Ergebnisse am 05.12.2016 in Stuttgart.

Unterstützt wurde das dreijährige Modellprojekt durch das Ministerium für Soziales und Integration Baden-Württemberg aus Mitteln des Landes Baden-Württemberg sowie aus Mitteln der sozialen und privaten Pflegeversicherung.

---

### Welche Ziele verfolgte das Projekt?

Bisherige Studien haben häufig die Wirkung einer Kombination verschiedener Bewegungsarten auf kognitive Leistungen untersucht, ohne damit zu erfassen, von welcher Trainingsform Menschen mit beginnender Demenz besonders profitieren. Im Projekt "Bewegung - auch für den Kopf" wurden die Trainingsformen Kraft, Koordination

und Ausdauer in ihrer Wirkung auf die geistige Leistungsfähigkeit und die Motorik miteinander verglichen:

- Drei Trainingsformen (Kraft, Koordination, Ausdauer) → drei Kursarten → jeweils drei Kursdurchgänge
- Dauer eines Kurses: 18 Monate: 6 Monate wissenschaftlich begleitetes Training | 12 Monate Training im Memorykurs mit gemischtem Sportprogramm
- Maximale Größe eines Kurses: 10 Teilnehmer

Die Teilnehmer wurden nur am Rande ihrer Projektteilnahme von der Wissenschaftlichkeit berührt. Vielmehr sollten sie Spaß an der Bewegung erleben und erkennen, dass sie sich körperlich und kognitiv herausfordern können, ohne dabei überfordert zu sein. Die Auswertung der Daten erfolgte über das Institut für Sport- und Bewegungswissenschaft an der Universität Stuttgart.

---

## Bausteine des Projekts



- Wöchentliche Gruppenbewegungsstunde

Für 18 Monate durchliefen die Teilnehmer einmal in der Woche ein einstündiges Bewegungsprogramm im Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom der Sportvereinigung Feuerbach. Nach dem Training trafen sich die Teilnehmer zum Austausch und Ausklingenlassen im dortigen Bistro.

- Wöchentliches Heimtraining

In den ersten sechs Monaten trainierten die Teilnehmer zudem einmal in der Woche zu Hause mit einem Studenten des Instituts für Sport- und Bewegungswissenschaft. Die Teilnehmer und ggf. auch die Angehörigen lernten, die Kraft-, Ausdauer- oder Koordinationsübungen in den eigenen vier Wänden umzusetzen und in ihren Tagesablauf zu integrieren.

Während des Hausbesuchs konnte es ungezwungen, sozusagen „nebenbei“, zu

Gesprächen mit dem Betroffenen selbst oder auch mit den Angehörigen über die aktuelle Lebenssituation kommen. Bei Bedarf konnten Informationen zum Krankheitsbild einer Demenz und zu Anlaufstellen für eine Beratung weiter gegeben werden. Hierfür wurden die Studierenden vorab geschult.

- Monatliches Kognitives Training durch eine Fachtherapeutin (auch für Angehörige)

Mit Denk- und Gedächtnistraining nach der evaluierten Methode von Dr. Franziska Stengel können wesentliche Verbesserungen der Denk- und Gedächtnisfunktion erzielt werden. Gedächtnisfunktionen wie z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, aber auch Wahrnehmung und Wiedererkennen werden trainiert.

- Monatliche Gesprächsrunde mit der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg (auch für Angehörige)

Themen waren u.a. die Einführung in das Projekt und die Vorstellung der Projektpartner, mögliche Anzeichen einer demenziellen Erkrankung, Möglichkeiten der (primären und sekundären) Prävention, die Vorbereitung auf die Diagnosestellung beim Facharzt, Behandlungsmöglichkeiten sowie die Hilfen durch Beratungsstellen.

- Fachliche Beratung und Begleitung zu den Bereichen Sport und Demenz

---

## **Das Training konkret**

### **Kurse mit dem Schwerpunkt Kraft**

Es wurden Übungen zur Stärkung der Körpermitte (Rumpf, Bauch, Rücken) sowie der Arme und Beine durchgeführt.

#### Übungsbeispiele

- Kniebeugeposition - unten bleiben und wippen
- Einbeinstand - freies Bein strecken und beugen
- Ausfallschritt - unten bleiben und wippen
- Vierfüßlerstand - rechten Arm und linkes Bein strecken und beugen
- Übungen mit einem Terraband

### **Kurse mit dem Schwerpunkt Ausdauer**

- "Walking" und "Nordic-Walking-Spaziergänge" (Dauer: ca. 40 Minuten) Besondere Herausforderungen:
  - Orientierung der Teilnehmer an Takt und Schrittgröße des Trainers.
  - Beim Gehen ins Gespräch kommen und dabei das Tempo nicht verlangsamen oder stehen bleiben.
- "Indoor-Cycling-Bike" (Fahrradfahren auf der Stelle im Kursraum)

Alle Übungen wurden herzfrequenzkontrolliert durchgeführt.

## **Kurse mit dem Schwerpunkt Koordination**

Übungen zur Verbesserung z.B.

- der Koppelungsfähigkeit: Bewegungen z.B. von Hand und Fuß oder Finger und Kopf kombinieren.
  - des Gleichgewichts: Auf einem Bein stehen, den frei schwebenden Fuß kreisen und dann hierbei auch noch einen Arm kreisen.
  - der Reaktionsfähigkeit: Der Trainer hält über der Hand des Teilnehmers einen Stab. Irgendwann lässt er den Stab los und der Teilnehmer soll den Stab auffangen.
- 

## **Einige Projekterfahrung**

### **Im Kontakt mit den Teilnehmern**

Im Kontakt mit den Teilnehmern war es von großer Bedeutung, den Sinn der Übungen in einer Sprache zu vermitteln, die den Alltag der Teilnehmer berührt. Zum Beispiel:

"Wir machen Übungen,...

- damit Sie Ihre Einkäufe wieder nach Hause tragen können."
- damit Sie wieder aus dem Auto aussteigen können."
- damit Sie Dinge vom Boden aufheben können."

### **Wirkungen des Trainings**

Nach ein paar Wochen Training spürten die Teilnehmer, dass sich die Anstrengung lohnt und sie die Übungen immer besser konnten. Durch das Training und die Rückmeldungen des Trainers wurden die Teilnehmer zudem für ihren eigenen Körper sensibilisiert, im Sinne von wie viel Anstrengung tut mir gut.

### **Wie fühlten sich die Teilnehmer?**

Die Teilnehmer des Projektes waren motiviert und wollten sich etwas Gutes tun – sowohl dem Körper als auch dem Geist.

- "Ich habe an Körperstellen Muskeln, wo ich gar nicht wusste, dass ich welche habe."
- "Ich fühle mich beweglicher."
- "Die Termine hier zu haben, das ist positiv."

### **Herausforderungen - für die Teilnehmer und das Projekt**

Die Teilnehmer des Projektes waren – bis auf wenige Ausnahmen – zwischen 75 und 80 Jahre alt. Mit dem Alter nehmen oft die Krankheiten der Menschen zu und das war auch bei den Teilnehmern des Projektes so. Einige hatten mit körperlichen Einschränkungen, wie Hüft- oder Knieproblemen zu kämpfen, andere litten unter Krankheiten oder erlitten

Unfälle, denen ein Krankenhaus- und ggf. auch Rehabilitationsaufenthalt folgte. Eine kontinuierliche Teilnahme am Projekt war in manchen Fällen leider nicht möglich.

---

## **"Bewegung - auch für den Kopf" - nachhaltig wirksam**



### **Teilhabe ermöglichen: Der Fitnessraum als Ort der Begegnung**

Die Bewegungsgruppen für Menschen mit leichten kognitiven Einschränkungen oder einer beginnenden Demenz finden im Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom der Sportvereinigung Feuerbach statt – parallel zum Badminton, Klettern und zu den gängigen Fitnessgruppen. Das Projekt greift den Wunsch nach Teilhabe insbesondere von Menschen mit einer beginnenden Demenz auf und leistet einen wichtigen Beitrag zur Enttabuisierung von demenziellen Erkrankungen. Feuerbach ist damit auch wieder einen Schritt weiter auf dem Weg zu einer demenzfreundlichen Kommune.

### **Fachlich gut begleitet sein - bei den Bewegungsübungen und auch beim Thema Demenz**

Die Kraft-, Ausdauer- und Koordinationsübungen im Vitadrom sollen vor allem Freude an der Bewegung und am gemeinsamen "Sporteln" machen. Ein ausgebildeter Trainer stellt hierzu ein auf die Personen abgestimmtes Bewegungsprogramm zusammen und leitet fachlich zu den Übungen an.

In Bewegung bleiben sollen im übertragenen Sinne aber auch die Gedanken. Menschen, die spüren, dass sich ‚etwas‘ verändert und Angehörige, die Situationen mit ihrem Partner erleben, bei denen sie denken, hier stimmt doch ‚etwas‘ nicht, sollen über das, was sie beschäftigt, sprechen können – mit Gleichgesinnten oder mit Fachleuten.

Die Mitarbeiter des Vitadrom sowie die Studenten der Universität haben offene Ohren für die Anliegen, z.B. beim Treffen der Teilnehmer im Anschluss an die Bewegungsstunde, bei den Gesprächsrunden der Angehörigen einmal im Monat oder auch bei den Besuchen der Studenten bei den Teilnehmern zu Hause. Die Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. bietet die fachliche und persönliche Beratung

rund um das Thema Demenz an.



### **Über Generationengrenzen hinweg: Nach der Vorlesung geht's zum Hausbesuch**

Einen bewegten Alltag zu erleben, ist mehr als einmal in der Woche eine Stunde lang Sport zu machen. Im Projekt unterstützen Studenten der Universität Stuttgart die Teilnehmer und deren Angehörige dabei, die Übungen in den Alltag zu integrieren. Ein Student kommt für ein halbes Jahr lang jede Woche zum Heimtraining zu Besuch.

Die Studenten gewinnen Einblicke in die Lebenssituationen der Teilnehmer und durch das Gespräch - über die reinen Übungsinhalte hinaus - erfahren die Teilnehmer wiederum mehr vom jungen Leben. Die Generationengrenzen werden überwunden.

### **Nachhaltigkeit: Eine bewegte Teilhabe langfristig sichern**

Die Bewegungsprogramme für Menschen mit kognitiven Einschränkungen und einer beginnenden Demenz sollen langfristig in das Angebotspektrum der Sportvereinigung Feuerbach aufgenommen werden. Präventions- und Rehabilitationsangebote rund um körperliche Erkrankungen sind bereits anerkannte und viel genutzte Angebote im

Vitadrom. Mit diesem Vorhaben ist auch die Aufnahme des "Demenz-Sports" in ein mit den Krankenkassen abrechenbares Reha-Sportprogramm eng verbunden.

Qualifizierte Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz, ganz selbstverständlich überall im Ländle – das ist noch Zukunftsmusik, aber sie klingt gut! Was mit wissenschaftlichen Tönen begann (s.o.), könnte zur Alltagsmelodie für Menschen mit Demenz werden. Das Projekt möchte einen landesweiten Ausbau von qualifizierten Bewegungsangeboten für Menschen mit einer beginnenden Demenz in der bestehenden Sportvereinslandschaft anstoßen. Über bestehende Netzwerke und Verbandsstrukturen werden die gewonnenen Erkenntnisse der wissenschaftlichen Begleitung und die Erfahrungen aus der praktischen Umsetzung an interessierte Vereine weitergegeben. Parallel hierzu gilt es, die Angebote zur Ausbildung von Übungsleitern mit dem Schwerpunkt Demenz weiter auszubauen.

Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz könnten sich zudem weiter ausdifferenzieren und qualifizierte Bewegungsprogramme gerade für Menschen in einer frühen Phase der Demenz anbieten. Gefördert werden könnten diese Angebote dann im Rahmen des § 45c SGB XI.

---

## Projekt erhält den 1. Preis des Rudi Assauer Award 2013



Aus den Händen von Laudator Franz Müntefering und im Beisein von Rudi Assauer, dem ehemaligen Manager des FC Schalke 04, nahmen Sabine Fels von der Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg und Kerstin Zentgraf von der Sportvereinigung Stuttgart-Feuerbach den 1. Preis des Rudi Assauer Awards 2013 entgegen. Sie erhielten die am 17.12.2013 in der Schalker Veltins-Arena erstmals vergebene Auszeichnung für das Projekt "Bewegung – auch für den Kopf". Die Jury würdigte damit die innovative Kooperation zwischen dem baden-württembergischen Selbsthilfeverband für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen, einem der größten Sportvereine der Region Stuttgart und den Sportinstituten an den Universitäten in Stuttgart und Münster, die besondere Bewegungsangebote für Menschen mit beginnender Demenz anbieten.

Weitere Informationen und Fotos zur Preisverleihung finden Sie [hier](#).



- 
- Eine Kurzzusammenfassung zu diesem Projekt finden Sie [hier](#).
  - Den Flyer zu diesem Angebot finden Sie [hier](#) (bitte beachten Sie, dass die dort angegebene Mitarbeiterin und die Telefonnummer nicht mehr aktuell ist, s.u.)
  - Einen Artikel aus unserem Magazin **alzheimeraktuell** zu diesem Projekt [hier](#).

---

Bei Interesse an einer Projektteilnahme oder Fragen rund ums Projekt wenden Sie sich bitte an

Kerstin Zentgraf  
Sportvereinigung Feuerbach 1883 e. V.  
Fitness- und Gesundheitszentrum Vitadrom  
Telefon 0711 / 890 89-33  
[k.zentgrafsportvg-feuerbachde](mailto:k.zentgrafsportvg-feuerbachde)  
[www.sportvg-feuerbach.de](http://www.sportvg-feuerbach.de)

oder

**Cathleen Schuster**  
Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V.  
Telefon 0711 / 24 84 96-63  
[cathleen.schusteralzheimer-bwde](mailto:cathleen.schusteralzheimer-bwde)  
[www.alzheimer-bw.de](http://www.alzheimer-bw.de)

---