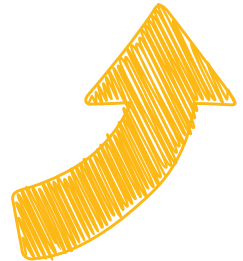


TSV 1860
Markt Erlbach



**Sport und
Bewegung
trotz(t)
Demenz**



Der TSV 1860 Markt Erlbach bietet im Rahmen der Demenzfreundlichen Kommune Mittelfranken ein neues Kursangebot an: Ein Bewegungsangebot für Menschen mit Demenz, die zu Hause leben.

Das Bewegungsangebot wird von Lena Mergner, einer diplomierten Sportwissenschaftlerin, die die entsprechende Qualifikation für dieses Angebot mitbringt und einer Ehrenamtlichen durchgeführt. Das Bewegungsangebot ist sowohl für Menschen konzipiert, die bereits die Diagnose einer Demenz haben oder präventiv geistigen Beeinträchtigungen entgegenwirken wollen.

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

Wir wollen:

- Beweglichkeit fördern
- Verbesserung der Koordination und des Gleichgewichts
- Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- Verbesserung der Wahrnehmung, des Gangbildes, der Alltagsmotorik; Sturzprophylaxe
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems und der Atmung
- Freude an gemeinsamer Bewegung





Kurszeiten

Termin: Immer montags, 10:30- 11:30 Uhr

Der Kurs orientiert sich am Schuljahr, während der Ferien finden keine Kurse statt.

Veranstaltungsort: Breitsamer-Halle
am Sportpark Haidter Weg 6 in Markt Erlbach

Wissenswertes

Es ist eine alleinige Teilnahme als auch eine Teilnahme mit einer Begleitperson möglich.

Bequeme Kleidung und Schuhe sollten getragen bzw. mitgebracht werden, Sportbekleidung ist nicht erforderlich.

Vor der Kursteilnahme erfolgt ein Kennenlernen zwischen der Kursleiterin Lena Mergner, der Leiterin des Quartiersentwicklungsprojektes Stefanie Mandel und dem Kursteilnehmer, bzw. seinen Angehörigen.

Kosten

Der Kurs wird jeweils 10 mal angeboten. Eine Kurskarte kostet 50,00 €.

Die Partner

Der TSV Markt Erlbach mit über 1000 Mitgliedern bietet ein vielfältiges und qualitativ hochwertiges Programm für alle Alters- und Interessengruppen. Im Bereich des Gesundheits- und Rehasport erweitert der TSV sein Angebot und passt es aktuellen Entwicklungen in der Marktgemeinde an.

Kontakt

Lena Mergner (TSV Markt Erlbach)

Telefon 09106 92 55 69, rehasport@tsvmarkterlbach.de

Stefanie Mandel

(AWO Sozialzentrum Quartiersentwicklungsprojekt für Seniorinnen und Senioren)

Telefon 09106 92 40 10, stefanie.mandel@awo-ofr-mfr.de

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Deutsche Alzheimer Gesellschaft
Landesverband Bayern e.V.
Selbsthilfe Demenz



Quartiersentwicklung
Markt Erlbach
Hand in Hand
in die Zukunft



Initiative

Demenzfreundliche
Kommune Mittelfranken

