KEB Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Regen e.V.

Sport und Bewegung trotz(t) Demenz

Di 10.03.2026, 10.00 - 11.00 Uhr

Körperliche Aktivität, soziale Kontakte und geistige Anregung sind nachweislich Faktoren, die den vorzeitigen Abbau von Gehirnleistung verlangsamen. Mit geschulten Übungsleitern bieten wir daher das Programm "Sport und Bewegung trotz(t) Demenz" - ein Modellprojekt der Alzheimer Gesellschaft Bayern e.V. - an. Mit Bewegungen zu Musik beginnt die Stunde. Es folgen spielerisch koordinative Übungen, Kraft und Ausdauerspiele und Gleichgewichtsübungen in Kombination mit geistigen Anregungen. Ziel des Bewegungsangebots ist es, körperliche Fähigkeiten zu erhalten und zu stärken, aber auch zu aktivieren, um so lange wie möglich, selbständig bleiben zu können. Die Teilnehmenden sollen so auch in das gesellschaftliche Vereinsleben integriert werden. Es werden ganz bewusst auch Menschen angesprochen, bei denen das Thema "Demenz" noch ganz weit weg ist, aber auch Menschen im Anfangsstadium der Demenz.

Regen, Evangelische Kirche, Gemeinderaum

Mitveranstalter
TV Regen, KEB

Referent/in
Martha Wittenzellner, Sonja Kißlinger

Anmeldung
und weitere Info: info@tv-regen.de

mehr Infos & Anmeldung

VÖ: 2026-02-24 09:04:19

Tel. (09921) 78 14
keb.regen@bistum-passau.de
www.keb-regen.de