



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ

Ein Projekt des DOSB in Kooperation mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft





www.dosb.de

richtigfitab50.dosb.de/demenz

www.deutsche-alzheimer.de

INHALT

Grußworte	4	2.5 Deutscher Behindertensportverband	21
1 Demenz und Sport	6	2.6 Deutscher Judo-Bund	22
1.1 Ursachen und Wirkungen	7	2.7 Deutscher Tanzsportverband	23
1.2 Sport der Älteren	8	3 Tipps für Übungsleitende	24
1.3 Sport für Menschen mit Demenz	10	3.1 Organisation des Angebots	25
1.4 Chancen der Netzwerkarbeit	11	3.2 Zugang zur Zielgruppe	26
2 Beispiele aus der Praxis	14	3.3 Angebote für Angehörige	27
2.1 Landessportbund Niedersachsen	16	3.4 Kommunikation mit erkrankten Menschen	28
2.2 Landessportbund Nordrhein-Westfalen	17	3.5 Rolle der Übungsleitenden	31
2.3 Deutscher Tischtennis-Bund	18	Weiterführende Infos	32
2.4 Deutscher Turner-Bund	19		

GRUSSWÖRTE

Bewegung und Sport erhöhen die Lebensqualität und tragen zu Wohlbefinden bei, auch oder gerade für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen. Nicht nur das Sporttreiben an sich, auch die Gemeinschaft im Sportverein hilft, Menschen selbst nach einer solchen Diagnose die Teilhabe am sozialen Leben zu ermöglichen und wieder mehr Lebensfreude zu entwickeln.



Der DOSB setzt sich dafür ein, dass immer mehr seiner 90.000 Sportvereine bedarfsgerechte Sport- und Bewegungsangebote für diese Zielgruppe anbieten.

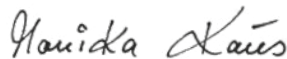
A handwritten signature in black ink, appearing to read 'A. Silbersack'.

Andreas Silbersack
Vizepräsident des DOSB
Breitensport und Sportentwicklung

Menschen mit Demenz möchten möglichst lange in ihrem gewohnten Umfeld bleiben und selbstständig sein. Dazu gehört auch die Teilnahme an Sport und Bewegung in Sportvereinen. Daher ist es so wichtig, dass der DOSB mit seinen Mitgliedsorganisationen dafür sorgen will, dass Menschen mit Demenz, aber auch ihre Angehörigen auf mehr Verständnis und Unterstützung in diesem Bereich treffen.



Mit entsprechenden Schulungsangeboten wollen wir als Alzheimer-Gesellschaften das nötige Wissen für eine sensiblere Kommunikation zur Verfügung stellen und freuen uns über diese Kooperation.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Monika Kaus'.

Monika Kaus
Vorsitzende Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Ein Sprichwort sagt: „Wer rastet, der rostet“. Darum sind Bewegung und sportliche Aktivitäten auch für ältere Menschen empfehlenswert. Eine Demenzerkrankung soll dem nicht entgegenstehen. Wir wollen Menschen mit Demenz in der Mitte unserer Gesellschaft behalten. Im Rahmen der Nationalen Demenzstrategie wollen wir daher möglichst viele Menschen über das Thema Demenz informieren.



Die DOSB-Broschüre „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ will dazu beitragen, den Sport und das Vereinsleben in Deutschland demenzfreundlich zu machen. Ich danke dem Deutschen Olympischen Sportbund für dieses Vorhaben.


Franziska Giffey

Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend



Gemeinsam handeln für Menschen mit Demenz in Deutschland

Eine Demenz verändert das ganze Leben. Menschen mit Demenz und ihre Familien benötigen deshalb in vielen Lebensbereichen Unterstützung.

Ein gesellschaftliches Bewusstsein für Menschen mit Demenz, umfassende Beratungsangebote für Betroffene und deren Angehörige, eine bessere Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, aber auch eine demenzsensible medizinische und pflegerische Versorgung sind nur einige wichtige Eckpfeiler, die ein gutes Leben mit Demenz möglich machen.

Die Bundesregierung hat hierfür gemeinsam mit zahlreichen Partnern aus Politik, Gesellschaft und Forschung eine Strategie entwickelt: **die Nationale Demenzstrategie**.

Weitere Infos: www.nationale-demenzstrategie.de



1 DEMENZ UND SPORT

1.1 Ursachen und Wirkungen

Demenz

Als Demenz bezeichnet man heute ein Syndrom, bei dem es nach und nach zu einer dauerhaften Verschlechterung mehrerer geistiger Fähigkeiten kommt. Dies geht mit Verhaltens- und Persönlichkeitsveränderungen einher.

Für eine Demenz gibt es verschiedene Ursachen:

- An oder in den Nervenzellen des Gehirns lagern sich Eiweiße ab, wodurch es zu einem Untergang von Nervengewebe kommt. Hier ist die bekannteste und insgesamt am häufigsten vorkommende Form die Alzheimer Demenz.
- Die zweithäufigste Form entsteht durch Erkrankungen der Blutgefäße im Gehirn und wird entsprechend gefäßbedingte oder vaskuläre Demenz genannt.

- Darüber hinaus gibt es seltene Demenzformen wie z.B. die Frontotemporale Demenz, eine Erkrankung des Stirnhirns, die häufig jüngere Personen unter 65 Jahren betrifft und bei der nicht so sehr eine Vergesslichkeit, sondern zunächst Verhaltensänderungen zu bemerken sind.
- Schließlich gibt es sekundäre Demenzformen, die infolge anderer Primärerkrankungen, z.B. Stoffwechselerkrankungen oder Infektionen, entstehen.

Durch den Verlust der Nervenzellen kommt es am häufigsten zu Einschränkungen des Gedächtnisses, der Sprache und der Orientierungsfähigkeit. Auffällig wird dabei zunächst das Kurzzeitgedächtnis. So weiß eine betroffene Person z.B. nicht mehr, dass sie eben erst eine ganz bestimmte Übung in der Sportstunde gemacht hat. Zusätzlich gehen im Verlauf der Erkrankung auch Inhalte des Langzeitgedächtnisses verloren. Demenzerkrankte Menschen sind dann nicht mehr in der Lage, den Weg

zum Übungsraum zu finden, den sie schon lange kennen. Informationen aus der Kindheit und dem frühen Erwachsenenalter bleiben am längsten erhalten.

Sport

Hinlänglich bekannt ist, wie positiv sich moderate Bewegung auf alle Funktionen des Körpers und des Gehirns auswirkt. Körperliche Bewegung bedeutet aber auch: Ich bewege mich von einem Ort zu einem anderen, ich begeben mich in einen Austausch mit anderen Personen, ich werde gefordert und erlebe Bestätigung, ich bin Teil einer Gemeinschaft und trete in soziale Interaktion. *Sport bewegt eben!*

1.2 Sport der Älteren

Immer mehr Ältere wissen um die Bedeutung eines aktiven Lebensstils und treiben Sport. Waren im Jahr 1990 rund 1,3 Millionen Mitgliedschaften von Älteren

über 60 Jahren in den Sportvereinen gemeldet, so ist diese Zahl heute auf 4,7 Millionen (2,76 Mio. Männer und 1,94 Mio. Frauen) gestiegen. Regelmäßiges Sporttreiben kann helfen, gesundheitliche Beschwerden zu vermindern und Krankheiten zu verhindern. Über Sport und Bewegung kann die Selbständigkeit im Alter erhalten und etwaiger Pflegebedürftigkeit entgegengewirkt werden.

Sportvereine bieten ein breites Sport- und Bewegungsangebot für die heterogene Zielgruppe der Älteren. Dies reicht von Gesundheitssportangeboten bis zu allen nur möglichen Sportarten. Gemäß ihren Wünschen und Bedürfnissen können Ältere die verschiedensten Angebote wahrnehmen, auch wenn diese je nach Geschlecht, sportlicher Vorerfahrung und dem persönlichen Gesundheitszustand sehr unterschiedlich sein können. So scheint z. B. Frauen eher die Geselligkeit und die Gesundheitsorientierung wichtig zu sein, während Männer eher interessiert sind, ihre Fitness zu erhalten und sich gegenseitig zu messen.

” Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen,
und gut, dranzubleiben! “

Besonders wichtig ist die kompetente Betreuung in den Sportstunden durch gut ausgebildete Übungsleitende. Dabei geht es nicht nur um die sportfachliche Kompe-

tenz, sondern auch um die Vermittlung von Spaß und das Gruppenerlebnis. Ein möglichst angenehmes Ambiente gehört zum positiven Erleben dazu.



Das kulturelle Angebot im Sportverein

Sportvereine sind aber nicht nur wegen ihres sportlichen Angebotes attraktiv. Sie sind vielmehr wohnortnahe soziale Begegnungsstätten und Mehrgenerationentreffs, in denen man neue Leute kennenlernen und somit der Vereinsamung entgegenwirken kann. Das gemeinsame Sporttreiben verbindet und kann helfen, Vorurteile abzubauen. Im geselligen Vereinsleben mit seinen Veranstaltungen, Ausflügen und Feiern kommen Gleichgesinnte zusammen.

1.3 Sport für Menschen mit Demenz

Derzeit leben 1,6 Millionen Menschen mit Demenz in Deutschland. Auch sie haben sehr unterschiedliche Vorerfahrungen mit Bewegung, Spiel und Sport. Dementsprechend kommt es bei der Frage, welcher Sport für wen geeignet ist, immer auf die persönlichen Interessen und die körperlichen Möglichkeiten an.

In der eigenen Sportart aktiv bleiben

Grundsätzlich sollte man so lange wie möglich in der persönlich bevorzugten Sportart aktiv bleiben können. Gerade wenn man schon lange eine Sportart betrieben hat, kann man auf seine Erfahrungen aufbauen und wei-



terhin Teil der Gemeinschaft sein. Wer schon immer z.B. als Läufer*in sportlich aktiv war, wird diesen Sport gerne mit seiner Laufgruppe weiter betreiben, so lange es geht. Andere genießen mehr die Geselligkeit in der wöchentlichen Tanzgruppe zusammen mit ihrem*r Partner*in. Hilfreich kann hier ein offener Austausch in einer Gruppe über eine demenzielle Erkrankung einer teilnehmenden Person sein. Dies muss aber unbedingt hinreichend durchdacht und mit den Betroffenen sorgsam vorbereitet werden.

„ Gesundheitssport tut allen gut! “

Gesundheitssport

Wenn man lange nicht mehr oder noch nie Sport getrieben hat, könnte Gesundheitssport genau das richtige Bewegungsangebot sein. Ob in der Aquagymnastik, beim Ausdauertraining, bei der Sturzprävention oder beim Haltungstraining – in diesen Kursen kann man gemeinsam mit anderen Spaß haben und Gutes für die Gesundheit tun.

Bundesweit bieten Vereine Kurse mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT an, mit geschulten Übungsleitenden und von der Krankenkasse bezuschusst. Weitere Informationen zu Gesundheitssportangeboten, auch in der Region, gibt es unter: <https://gesundheit.dosb.de>

Rehabilitationssport

Bewegung, Spiel und Sport gewinnen bei der Behandlung von Demenzerkrankungen zunehmend an Bedeutung. Mit seinem ganzheitlichen Ansatz bietet der ärztlich verordnete Rehabilitationssport hierzu einen idealen und nieder-

schwelligeren Rahmen. Grundsätzlich besteht die Möglichkeit, bei einer Demenzerkrankung eine ärztliche Verordnung für den Rehabilitationssport zu erhalten. Weitere Informationen zu den zahlreichen Rehabilitationssportgruppen gibt es unter: www.rehasport-in-deutschland.de

1.4 Chancen der Netzwerkarbeit

Das Besondere an einem Netzwerk ist, dass sich verschiedene aktive Personen aus ganz unterschiedlichen Institutionen, Fachbereichen und Projekten langfristig zusammenschließen, um ein gemeinsames Ziel zu verfolgen. Es entsteht eine Plattform, in der Wissen, Kompetenzen und Möglichkeiten der einzelnen Beteiligten zusammengeführt werden.

➔ Prinzip: Netzwerke nutzen

Demenzerkrankte Menschen und deren Angehörige können von einer guten Netzwerkarbeit sehr profitieren: Sie erhalten umgehend individuell angepasste Hilfen und können auf ein breit aufgestelltes Unterstützungsangebot zugreifen.

Für Sportvereine kann Netzwerkarbeit mit regionalen Alzheimer Gesellschaften oder anderen Beratungsstellen zum Themenkomplex Demenz bedeuten, sich beraten zu



lassen, um besonders sensibilisiert in den eigenen Angeboten mit ebendiesem Thema umzugehen und Interessierte für spezielle Angebote zu gewinnen.

Für regionale Alzheimer Gesellschaften und andere Beratungsstellen bedeutet diese Netzwerkarbeit, demenzerkrankten Personen und ihren Angehörigen einen weiteren Bereich unserer Gesellschaft zu öffnen.

➔ **Prinzip: Demenz Partner werden**

Im Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ können die Übungsleitenden der Sportvereine über ihre Netzwerkarbeit z.B. mit regionalen Alzheimer Gesellschaften auch Demenz Partner werden. Organisiert über die Deutsche Alzheimer Gesellschaft bieten regionale Mitgliedsorganisationen und andere Anlaufstellen sogenannte Demenz Partner Schulungen an. In diesen Kursen werden neben dem Wissen zum Krankheitsbild Demenz auch Tipps zum Umgang mit demenzerkrankten Menschen gegeben.

So werden Übungsleitende Teil einer weltweiten Aktion, durch die Menschen mit einer Demenz Anerkennung sowie Wertschätzung entgegengebracht werden und die mithilft, das Bild oder die Wahrnehmung von Menschen mit einer Demenz gesamtgesellschaftlich zu verändern.

➔ **Prinzip: Arbeit im Quartier**

Sich bei dieser Netzwerkarbeit nach Möglichkeit zunächst im Quartier zu bewegen, macht sicher Sinn: Menschen mit

einer demenziellen Erkrankung und ihre Angehörigen brauchen kurze Wege zu gut erreichbaren Orten in vertrauter Umgebung.





2 BEISPIELE AUS DER PRAXIS

Teilprojekte im Projekt

Vier Sportverbände sind von Anfang an als Teilprojekte am Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ beteiligt und erproben, wie Angebote für Menschen mit Demenz erfolgreich in Sportvereinen umgesetzt werden können. Die Landessportbünde Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen, der Deutsche Turner-Bund und der Deutsche Tischtennis-Bund haben unterschiedliche Erfahrungen und Herangehensweisen, die wir hier kurz darstellen. Eine Auswertung der Teilprojekte wird in einer Projekt-Abschlussstagung im Herbst 2021 vorgestellt und kann auf der Internetseite richtigfitab50.dosb.de/demenz abgerufen werden.

2.1 Landessportbund Niedersachsen

Mit dem Modellprojekt in der Sportregion Osnabrück Stadt und Land e.V. sollen regionale Akteure und Institutionen mit den Sportvereinen vernetzt und bedarfsorientierte Bewegungsangebote für Demenzerkrankte und ihre Angehörigen gezielt gefördert werden. Geplant sind Veranstaltungen, Bildungsangebote sowie partizipativ angelegte, niedrighschwellige Bewegungsmodule. Hier wird ein Schwerpunkt auf Outdoor-Angeboten und Bewegungserlebnissen in der Natur liegen. Praxisbeispiele aus anderen Sportregionen Niedersachsens, wie z.B. der Sportregion Heide, verdeutlichen die wohltuende Wirksamkeit von Bewegung und Natur.

Die inhaltliche Aufarbeitung im Themenfeld „Bewegung und Demenz“ erfolgt kooperativ und auf Grundlage wissenschaftlicher Erkenntnisse. Die sportwissenschaftliche Perspektive wird durch die ergotherapeutische Expertise ergänzt, die sich aus der Zusammenarbeit mit einer Ergotherapie-Schule in Osnabrück ergibt.

Der nachhaltige Erfolg liegt in den Händen derer, die Angebote vor Ort und nah an den Menschen initiieren und umsetzen – den Trainern*innen und Übungsleitenden. Um ihre Rolle zu stärken, setzt die Sportregion Osnabrück Stadt und Land e.V. auf bestehende Weiter-



bildungsangebote von Landessportbund und Behindertensportverband Niedersachsen und will mit weiteren Qualifizierungsmaßnahmen gezielt unterstützen.

Weitere Infos gibt es hier: www.ksb-osnabrueck.de/projekte/sport-bewegt-menschen-mit-demenz

2.2 Landessportbund Nordrhein-Westfalen

Das Themenfeld „Sport und Demenz“ bearbeitet der Landessportbund Nordrhein-Westfalen seit einigen Jahren im Rahmen seines Programms „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ Aufbauend auf den vorhandenen Strukturen soll das Projekt „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ neue Impulse für die Weiterentwicklung der Angebote setzen und die Zugänge zur Zielgruppe verbessern.

Um auch in der Corona-Krisenzeit eine sichere Teilnahme zu ermöglichen, werden bevorzugt Outdoor-Angebote konzipiert, die gut in Kleingruppen durchführbar sind. Ein besonderer Schwerpunkt wird auf Menschen in der

frühen Phase der Demenz gelegt. Innerhalb eines mindestens 12-wöchigen Kursprogramms werden je nach Voraussetzungen in den Sportvereinen vielfältige und ganzheitliche Sport- und Bewegungsaktivitäten angeboten. Hierzu zählen z.B. begleitete Radtouren, Kanuwanderfahrten, Walking und Spaziergänge, aber auch gymnastische, tänzerische und musische Angebote oder auch Spielformen wie z.B. Boule. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt, alles was machbar ist, geht!

Weitere gute Beispiele und Anregungen unter:
www.lsb.nrw/unsere-themen/bewegt-aelter-werden-in-nrw

Ein Beispiel: Der Kreissportbund Gütersloh in Ostwestfalen engagiert sich gleich mit mehreren Vereinen in einem lokalen Netzwerk, dem Arbeitskreis „Sport und Demenz“. Unter dem Motto **„Mitten drin statt außen vor“** bieten Bewegung und das Aktivsein in der Gruppe Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen eine wertvolle Auszeit vom Alltag. Dabei geht es nicht nur um den Erhalt von Fitness und Mobilität, sondern auch und gerade um das Erleben von Gemeinschaft, sozialer Einbindung und gesellschaftlicher Teilhabe.

Weitere Infos: www.ksb-gt.de/themen/bewegt-aelter-werden/aktivitaeten-im-kreis



2.3 Deutscher Tischtennis-Bund

Tischtennis hat nahezu jede*r schon einmal gespielt, oft in der Jugend mit positiven Erinnerungen. Und Tischtennis ist bis ins hohe Alter spielbar. 15 Jahre Erfahrung mit dem Kursprogramm Gesundheitssport Tischtennis zeigen, dass sich viele Senior*innen über 75 Jahre auch ohne spezielle Tischtennis-Kenntnisse mit koordinativen Übungen und dem spielorientierten Ausdauertraining körperlich und geistig fit halten können.

Dabei fördert das Erlernen von einzelnen Bewegungselementen im Spiel mit anderen neben den kognitiven Fähigkeiten auch soziale Kompetenzen. Menschen mit leichter oder mittlerer Ausprägung einer Demenz erhalten gemeinsam mit ihren Angehörigen Anregungen für ein anspruchsvolles, dennoch spielerisches Training für Geist und Körper. Mit Hilfe von Übungserleichterungen wie vergrößerten Bällen oder veränderter Spielfläche, gehend oder sitzend, wird immer noch „Tischtennis“ gespielt. Mit großer Spielfreude können die eigenen Fähigkeiten so erhalten oder gar ausgebaut werden.

Weitere Infos: www.tischtennis.de/mein-sport/aktionen/gesundheitsport.html



2.4 Deutscher Turner-Bund

Der Deutsche Turner-Bund (DTB) ist mit über einer Million Mitgliedern im Alter von über 50 Jahren der größte Seniorenverband Deutschlands. Mehr als 20.000 seiner Turn- und Sportvereine bieten Sport für ältere Menschen an. Die Erfahrungen des DTB zeigen, dass Vereine kaum Kapazitäten haben, um Sportgruppen nur für Menschen mit Demenz anzubieten. Die besondere Betreuung, die Ansprache sowie der frühzeitige Ausstieg der Betroffenen, z.B. aufgrund fortschreitender Erkrankung oder sozialem Rückzug, stellen dabei die größten Herausforderungen dar.



Ziel des DTB ist es deshalb, frühzeitig anzusetzen und langfristig die Dropout-Rate von Menschen mit Demenz oder mit ersten Symptomen zu verringern und Betroffenen eine möglichst lange Teilnahme an ihren Sportgruppen zu ermöglichen. Um dieses Ziel zu erreichen, sollen Übungsleitende über das Krankheitsbild informiert und für den Umgang mit Demenzerkrankten sowie das Erkennen von ersten Anzeichen sensibilisiert werden. Durch die gezielte Ansprache von Betroffenen sowie eine Differenzierung innerhalb der Übungsstunde sollen diese in ihrer Sportgruppe weiterhin integriert und aktiv bleiben.

Der DTB knüpft bei seinem Vorhaben 2020/21 an das bestehende Frankfurter Netzwerk „Aktiv-bis-100“ an, welches seit 2010 Bewegungsgruppen für inaktive Hochaltrige (über 80 Jahre) aufgebaut hat. Das neue Projekt wird für alle Turn- und Sportvereine in Frankfurt am Main geöffnet, die Sportgruppen für ältere Menschen oder auch spezielle Gruppen für Menschen mit Demenz im Programm haben. Gemeinsam sollen Erfahrungen gesammelt und diese im Austausch untereinander sowie mit Expert*innen zusammengetragen werden. Die Übungsleitenden erhalten darüber hinaus eine kostenfreie Schulung im Bereich „Sport und Demenz“.

Weitere Infos unter:

www.dtb.de/sport-bewegt-menschen-mit-demenz



Es folgen weitere Sportverbände, die bereits im Themenfeld aktiv sind.

Und wir sind sicher: Es gibt in Vereinen und Verbänden noch viel mehr Möglichkeiten!

Senden Sie Ihre guten Beispiele zur Veröffentlichung an:
demenz@dosb.de

2.5 Deutscher Behindertensportverband

Mit Rehabilitationssport ganzheitliche Wirkungen erzielen

Der ärztlich verordnete Rehabilitationssport ist in §64 Sozialgesetzbuch IX als ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation und Teilhabe am Arbeitsleben verankert. Ziel ist es, die allgemeine Leistungsfähigkeit von Menschen mit (drohender) Behinderung oder chronischer Erkrankung zu erhalten bzw. zu verbessern, das Selbstbewusstsein zu stärken und Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

Eines der Qualitätsmerkmale ist das Üben in festen Gruppen von maximal 15 Teilnehmenden, wodurch es möglich

Der **Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen** unterstützt Sportvereine dabei, sich für Menschen mit demenziellen Veränderungen zu öffnen, um dort aktiv zu werden, wo die Betroffenen wohnen. Gemeinsam mit dem LSB NRW und weiteren Partnern hat er dazu ein landesweites Projekt durchgeführt.

Informieren Sie sich über das Modellprojekt unter:
www.brsnw.de/vereinsberatung/projekte/demenz/modellprojekt



ist, individuelle Bedürfnisse zu berücksichtigen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Kleingruppen für schwerstbehinderte Menschen einzurichten. Rehabilitationssportangebote werden in vielen der rund 6.300 Vereine (Stand: 2019) des Deutschen Behindertensportverbandes von besonders qualifizierten Übungsleitenden durchgeführt. Bei Demenz nehmen die Betroffenen in der Regel an Rehabilitationssportgruppen mit dem Indikationsprofil Neurologie teil.

Weitere Infos zu den zahlreichen Rehabilitationssportgruppen und zu Schulungsangeboten unter:
www.rehasport-in-deutschland.de

2.6 Deutscher Judo-Bund

Taiso ist eine traditionelle Bewegungsform aus Japan, dem Mutterland des Judosports. Taiso ist die „Körperschulung des Judo“ und dient der Entwicklung von Körper und Geist.

In Bezug auf Demenz stellt Taiso eine eigenständige Trainingseinheit dar. Übungsformen zur Stärkung der körperlichen und geistigen Balance sollen den Menschen in seiner Ganzheitlichkeit stärken. Die Übungen finden überwiegend ohne Körperkontakt statt – beginnend bei der Mobilisierung über die Atmung, Beweglichkeit bis hin zur Ausdauer. Von Sturzprävention bis zum Fitnesstraining mit und ohne Geräte ist alles dabei. Ziel ist es, durch Koordinationsübungen, die beiden Gehirnhälften zu verbinden,

Mit Taiso bietet der Deutsche Judo-Bund die Möglichkeit, sich über die traditionellen und modernen Bewegungsformen fit zu halten. Weitere Informationen unter:

<https://djb-taiso.dokume.net>

Trainingsvideos: <https://djb-taiso.dokume.net/videos.php>

Weitere Materialien und das Taiso-Konzept:
<https://djb-taiso.dokume.net/downloads.php>

um geistig und körperlich fit zu bleiben. Häufig wird mit Musik und Takt gearbeitet. Ohne Partner und ohne fallen zu müssen, bietet sich Taiso auch sehr gut für ein Training an der frischen Luft an.



2.7 Deutscher Tanzsportverband

Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST) im Deutschen Tanzsportverband

Musik und Rhythmus wecken die Lebensgeister und animieren uns zum Tanzen – in jedem Alter. Tanzen kann ein Stück wertvolle Lebensqualität in den Alltag älterer Menschen (zurück) bringen.



Die Freude am Mitmachen steht dabei stets im Vordergrund. „ErlebniSTanz“ ist eine Tanzart mit oder ohne eigenen Partner: auf der Fläche, im Sitzen oder mit dem Rollator.

Wissenschaftliche Tanzstudien belegen, dass das Gehirn beim Tanzen auf verschiedenen Ebenen ganzheitlich stimuliert wird. Das Erlernen von komplexen Schrittfolgen zu rhythmischer Musik hat einen positiven Effekt auf das Gehirn. Damit lässt sich das Risiko, an Demenz zu erkranken, statistisch gesehen senken. Weiterhin ist davon auszugehen, dass das Tanztraining den geistigen Abbau bei einer möglichen Demenz verzögert.

Beim Tanzen werden mit den Musikstücken Erinnerungen und Emotionen geweckt und mit den Bewegungen Alltagskompetenzen erhalten. Tanzen fördert die mentale Gesundheit, viele kognitive Fähigkeiten, die körperliche Fitness und macht dabei Spaß!

Informationen zu den deutschlandweiten Veranstaltungen und Ausbildungen des Bundesverbands Seniorentanz (BVST e.V.) gibt es unter: www.erlebnis-tanz.de



3 TIPPS FÜR ÜBUNGSLEITENDE

3.1 Organisation des Angebots

Um Menschen mit Demenz das Sporttreiben zu ermöglichen, geht es zunächst darum, sie in ihren bestehenden Sportgruppen zu halten. Für den Aufbau neuer Gruppen kann man zielgruppen- oder auch sportartspezifisch zu Bewegungsgruppen „Bis ins hohe Alter aktiv“ einladen. Es gilt, eine Willkommenskultur für Menschen mit Demenz im Sportverein zu schaffen und zu pflegen.

➔ Prinzip: *wohnnah*

Am sinnvollsten für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sind wohnortnahe Angebote, in denen sie zusammen mit Freund*innen und Nachbar*innen aktiv sein können, ohne weite Wege gehen und das bekannte Umfeld verlassen zu müssen. Da für die meisten Bewegungsangebote keine normierten Sporthallen notwendig sind, können die Angebote auch in Kirchengemeinden, Schulen und öffentlichen Räumen stattfinden. Der Zugang zu den Bewegungsgruppen sollte dabei möglichst barrierefrei sein.

Finanzierungstipps: Im allgemeinen Sport wird die Finanzierung gewöhnlich über den Vereinsmitgliedsbeitrag oder die Kursgebühr geregelt, die selbst zu zahlen sind. Damit sind auch die notwendigen Versicherungsbeiträge abgedeckt. Darüber hinaus gibt es folgende Finanzierungsmöglichkeiten:

- Anerkannte Gesundheitssportangebote, die mit dem Qualitätssiegel SPORT PRO GESUNDHEIT gelistet und zusätzlich mit dem Siegel „Deutscher Standard Prävention“ gekennzeichnet sind, werden von den meisten Krankenkassen bezuschusst. Informationen dazu gibt es direkt bei der jeweiligen Krankenkasse.
- Der ärztlich verordnete Rehabilitationssport ist in §64 Sozialgesetzbuch IX als ergänzende Leistung zur medizinischen Rehabilitation und Teilhabe am Arbeitsleben verankert und wird direkt mit der Krankenkasse oder dem Rehabilitationsträger abgerechnet. Für die Teilnehmer*innen entstehen keine zusätzlichen Kosten, eine Mitgliedschaft ist nicht notwendig.

➔ **Prinzip: kontinuierlich**

Wichtig ist ein kontinuierliches Angebot, um eine größtmögliche Verlässlichkeit für Menschen mit Demenz herzustellen. Dabei geht es um zeitliche und räumliche Kontinuität ebenso wie die gleichbleibende Übungsleitung. Jede Änderung bringt Verunsicherung, die dann vielleicht zum Aufhören führt.

➔ **Prinzip: partizipativ**

Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen sollten nach Möglichkeit in die Planung des Sportangebotes einbezogen sein und Anregungen geben können, um das Angebot nach ihren Wünschen zu gestalten.

➔ **Prinzip: erst schnuppern, dann binden**

In den meisten Sportvereinen ist eine Vereinsmitgliedschaft nicht die Voraussetzung, um mit dem Sport beginnen zu können. Auch Schnupper- oder Kursangebote können in eine Mitgliedschaft münden.

3.2 Zugang zur Zielgruppe

➔ **Prinzip: Erkennen einer Demenz**

Eine besondere Kompetenz Übungsleitender wird es sein zu erkennen, ob und wie eine teilnehmende Person eingeschränkt ist und ob es sich um erste Symptome einer



Demenz handeln könnte. Schulungen können helfen, den Blick dafür zu schärfen. Allerdings sollte eine Diagnose immer von ärztlicher Seite erfolgen.

➔ **Prinzip: Kontakt im Netzwerk halten**

Regionale Alzheimer Gesellschaften und weitere Beratungsstellen beraten Angehörige demenzerkrankter Menschen. Sie empfehlen Sportangebote weiter, in denen die Belange von Personen mit Demenz Berücksichtigung finden.

Auch Sportvereine oder Übungsleitende können sich an diese Beratungsstellen wenden, um Unterstützung in der Gestaltung eines solchen Angebotes zu erhalten oder Werbung für ihr Angebot zu machen.

➔ **Prinzip: Titel und Ansprache**

Hier gilt es, Sprache sensibel einzusetzen. Bezeichne ich eine Gruppe als

- Gruppe speziell für Menschen mit einer Demenz,
- als Angebot, bei dem einer Demenz vorgebeugt werden soll, oder
- als Übungseinheit mit einer besonderen Wirkung, z. B. auf Gedächtnisleistungen?

3.3 Angebote für Angehörige

Gerade demenzerkrankte Personen und ihre Angehörigen erleben häufig eine gesellschaftliche Isolation. Die Betroffenen werden als sonderlich betrachtet, Verhaltensweisen werden nicht mehr verstanden, man vermeidet Kontakt. Umso bedeutsamer erscheinen integrative Sportgruppen zusammen mit Angehörigen.

➔ **Prinzip: gesellschaftliche Zugehörigkeit schaffen**

Dort können Paare voneinander lernen und sich gegenseitig austauschen. Die Bereitschaft loszulassen und darauf zu vertrauen, dass auch andere mit der demenzerkrankten Person zurechtkommen, steigt. Außerdem erleben sich die Paare neben anderen Paaren mit ähnlichen Problemen als gleichgestellt, sie fühlen sich wieder zu einer Gruppe gehörig und als Teil der Gesellschaft. Möglicherweise stabilisiert sich sogar die Beziehung und die Lebensqualität steigt. Und auch ein Outing als demenzerkrankte Person fällt leichter.

” Angehörige sind enorm wichtig! “

Mit anderen Worten: Sport bewegt Menschen mit Demenz auf vielen Ebenen – physisch und psychisch und zueinander hin!

➔ **Prinzip: Einbinden von Angehörigen**

Übungsleitende stehen nicht selten vor Herausforderungen. Dabei können Angehörige zu Schlüsselfiguren werden, denn ihnen vertrauen demenzerkrankte Menschen. Aber auch parallele Gruppen, in denen Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen getrennt voneinander trainieren, können sinnvoll sein. Dann können die Angehörigen für einige Stunden Freiräume gewinnen, für sich Sport treiben und entspannen.

3.4 Kommunikation mit erkrankten Menschen

Kommunikation findet zwischen sendender und empfangender Person statt. Dabei muss die empfangende Person die Information verstehen und behalten. Dies ist Voraussetzung für eine Aktion.

Menschen mit einer Demenz fällt Kommunikation zunehmend schwer: Sie leiden unter Wortfindungsstörungen und es wird schwieriger, aufmerksam zu sein. Komplexe Übungsanleitungen auszuführen wird problematischer und das kurzfristige Behalten von Informa-

tionen geht verloren. Bei einer Demenz bleiben aber häufig die Areale im Gehirn, die für die Verarbeitung emotional bedeutsamer Inhalte verantwortlich sind, lange erhalten.

➔ **Prinzip: deutliche Kommunikation**

- Betonen Sie wichtige Wörter, z.B. „Heben Sie das *rechte* Knie!“, und zeigen Sie darauf.
- Sprechen Sie deutlich, langsam und in einfachen Sätzen.
- Geben Sie den Übenden Zeit, das Gesagte zu verstehen. Wiederholen Sie ggf. Sätze.
- Versuchen Sie, Bewegungen mit Alltagshandlungen zu verknüpfen, z.B. „Drehen Sie den Arm so, als wollten Sie feuchten Salat in einem Küchentuch trockenschleudern!“
- Stellen Sie offene Fragen, z.B. statt „Haben Sie schon einmal Sport gemacht?“ eher „Welchen Sport haben Sie schon einmal betrieben?“
- Möglichst keine Alternativfragen stellen, z.B. statt „Möchten Sie lieber einen harten oder eher einen weichen Tischtennisschläger?“ lieber „Möchten Sie diesen harten Tischtennisschläger?“

➔ **Prinzip: Vertrauen herstellen und Gefühle beachten**
Demenzerkrankte Menschen werden in ihrem direkten Umfeld immer wieder damit konfrontiert, dass sie Dinge nicht so erledigen können wie gewünscht. *Ein Beispiel:*

Die Ehefrau ist viel zu spät zur Übungsstunde gekommen und hat es deshalb eilig damit, dass sich ihr Mann die Sportschuhe anzieht. Sie möchte die Gruppe nicht warten lassen. Der demenzerkrankte Ehemann aber hat nicht behalten, dass er die Schuhe anziehen soll, die ihm die Frau gerade gestern erst gekauft hat. Er kennt diese Schuhe nicht. Und überhaupt geht alles viel zu schnell. Die sowieso schon gestresste Ehefrau ist völlig genervt vom Verhalten ihres Mannes. Sonst kann er das doch auch!

Wichtig wäre es jetzt, positiv auf die Situation einzuwirken. Sie könnten sagen „Oh je, oh je, ich kenne das gut, wenn man nur Stress hat und nichts mehr zu klappen scheint!“ Dann könnten Sie sanft übernehmen, die Ehefrau vielleicht schon in die Gruppe schicken und dem Mann mitteilen, dass die Schuhe gar nicht so wichtig sind. Vielleicht gelingt es später, in einer entspannteren Situation die Schuhe zu wechseln. So könnte sich einerseits die Ehefrau verstanden fühlen (der viele Stress). Andererseits könnten Sie den Ehemann gewinnen, indem Sie ihm nicht die gleichen unmöglichen Dinge abverlangen, wie es die Ehefrau tut.

➔ **Prinzip: Wertschätzung und Anerkennung**

Jeder Mensch möchte Dinge in seinem Leben richtig machen und dafür Anerkennung und Wertschätzung erleben. Für demenzkranke Menschen wird dieses positive Erleben ihrer eigenen Fähig- und Fertigkeiten immer schwieriger. *Ein Beispiel:* Eine Teilnehmerin weiß aufgrund

Demenz braucht ...

Verständnis
Geduld
Respekt
Musik
Humor
Liebe
Zärtlichkeit
Ansprache
Zeit
Akzeptanz
Empathie
Normalität
Unterstützung
Zuneigung
Geborgenheit
Gelassenheit
Aufklärung
Vertrauen

ihrer Demenz nicht mehr, dass sie den Ball immer nach links werfen soll, immer wieder wird sie deshalb kritisiert. Es ist zu erwarten, dass sich diese Teilnehmerin dann entweder zurückzieht im Sinne von: Ich mache alles verkehrt, dann mache ich lieber nichts mehr. Oder dass sie aggressiv wird im Sinne von: Alle sind gegen mich.



Ein alternativer Kommentar der Übungsleitenden Person könnte sein: „Na, das ist ja mal eine kreative Idee, so mit der Aufgabe umzugehen!“ Wichtig ist allerdings, dass Sie dies wirklich ernst meinen. Vielleicht können Sie sich in einem weiteren Schritt links neben die Teilnehmerin stellen und bei der nächsten Runde sagen: „Jetzt hier zu mir!“ Ein Lob im Anschluss bewirkt Wunder! So werden Sie in den meisten Fällen verhindern können, dass Menschen mit einer Demenz herausfordernde Verhaltensweisen zeigen.

➔ **Prinzip: auf biografische Züge eingehen**

Fast alle Menschen haben irgendwann einmal Sport getrieben – und sei es nur in der Schule und dort vielleicht nur, weil man es musste. Denken Sie daran, dass jeder Mensch seine eigene Sport-Biografie mitbringt. Das können Sie nutzen.

Wenn jemand früher einmal Handball gespielt hat, können Sie sich darauf beziehen und anerkennen, dass er so gut mit dem Ball umgehen kann. Wenn jemand nie regelmäßig

Sport getrieben hat, dann können sie ihn positiv bestärken, indem Sie sagen, wie gut Sie es finden, dass er nun so regelmäßig kommt.

3.5 Rolle der Übungsleitenden

➔ Prinzip: *Moderation*

Durch kognitive Einschränkungen einzelner Teilnehmer kann es zu Unstimmigkeiten innerhalb einer Gruppe kommen. Die Übungsleitenden sollten dann versuchen, das Verständnis der nicht an einer Demenz erkrankten Teilnehmenden für die von einer Demenz Betroffenen zu fördern. Hier ist erneut Netzwerkarbeit sinnvoll. Denkbar sind beispielsweise Informationsabende zum Thema Demenz oder Hinweise der Übungsleitenden für Angehörige, wo sich diese beraten lassen können.

➔ Prinzip: *Selbstfürsorge*

Übungsleitende können auch an ihre eigenen Grenzen kommen. Manchmal kann es wichtig sein, sich eine Hilfe zur Seite zu holen. Dies könnten beispielsweise Ehrenamtliche sein, die zum Thema Demenz geschult sind und in den Übungsstunden unterstützen. Es kann auch zielführend sein, mit zwei Übungsleitenden eine Stunde durchzuführen. Hilfreich ist es, sich bei der Suche nach Helfenden an die örtlichen Ehrenamtsbörsen zu wenden.

Ebenso bedeutsam kann es für Übungsleitende sein, sich mit Fachstellen zu einzelnen Fragestellungen oder Problemlagen auszutauschen.

➔ Prinzip: *fordern, nicht überfordern*

Grundsätzlich ist eine festgelegte, immer gleiche Stundenstruktur hilfreich. Drücken Sie gleich zu Anfang Ihre Wertschätzung aus, indem Sie alle persönlich mit Namen begrüßen. Da Menschen mit einer Demenz in ihrer Form oft Tagesschwankungen unterliegen, ist es wichtig, Übungen ggf. kurzfristig anzupassen.

Altvertrautes zu verwenden, auch Begriffe aus freizeitsportlichen Aktivitäten der Menschen in früheren Zeiten (z. B. Prellball, Völkerball), gibt Sicherheit. Geben Sie allen Teilnehmenden auch die Möglichkeit, sich in Selbstwahrnehmungsübungen zu spüren.

➔ Prinzip: *Fluktuation vermeiden*

Dies gelingt am ehesten, wenn die Teilnehmenden das Gefühl haben, wertgeschätzt zu werden. Sofern Sie von Teilnehmenden als zugewandt erlebt werden, kommen diese immer wieder gerne in Ihre Sporteinheiten. Je weniger Fluktuation dabei in der Gruppe besteht, desto hilfreicher ist dies für Menschen mit demenziellen Erkrankungen.



WEITERFÜHRENDE INFOS

Backes, Birgit, Maschke, Matthias, Wihr, Uschi; ***Sport und Bewegung für Menschen mit Demenz***, Reinhardt Verlag, Reinhardts Gerontologische Reihe, München 2018.

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V., Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., (Hrsg.), ***Sport für Menschen mit Demenz, Praxisbroschüre***, Duisburg, 2016.

Weitere Infos und Download: www.brsnw.de/vereinsberatung/projekte/demenz/modellprojekt

Behinderten- und Rehabilitationssportverband Nordrhein-Westfalen e.V., Landessportbund Nordrhein-Westfalen e.V., (Hrsg.), ***Sport für Menschen mit Demenz, Handlungshilfe für Sportvereine, Pflege und Demenzberatung***, Duisburg, 2017.

Weitere Infos und Download: www.brsnw.de/vereinsberatung/projekte/demenz/modellprojekt

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (Hrsg.), Bundesministerium für Gesundheit, Berlin 2020, ***Nationale Demenzstrategie***, www.bmfsfj.de, E-Mail: info@publikationen@bundesregierung.de

Demenz Support Stuttgart gGmbH, ***Wandern, Was geht! Sport, Bewegung und Demenz***, Kleine Praxisfibel 1: Lust am Wandern, Stuttgart 2019, zu bestellen per E-Mail an: 301@bmfsfj.bund.de

Demenz Support Stuttgart gGmbH, ***Radfahren, Was geht! Sport, Bewegung und Demenz***, Kleine Praxisfibel 2: Lust am Radfahren, Stuttgart 2019, zu bestellen per E-Mail an: 301@bmfsfj.bund.de

Demenz Support Stuttgart gGmbH, ***Bewegung in der Gruppe, Was geht! Sport, Bewegung und Demenz***, Kleine Praxisfibel 3: Lust daran, sich gemeinsam mit anderen zu bewegen, Stuttgart 2016, zu bestellen per E-Mail an: 301@bmfsfj.bund.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Selbsthilfe Demenz (Hrsg.), Helen Lambert, ***Aktiv leben mit Alzheimer und Demenz, Praktische Übungen und Aktivitäten zur Förderung von Körper und Geist***, Dorling Kindersley Verlag GmbH, München 2019.

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Selbsthilfe Demenz, ***Demenz. Das Wichtigste.***, Berlin 2019.
Weitere Infos: <https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren>

Weiterführende Infos

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., *Miteinander aktiv, Alltagsgestaltung und Beschäftigungen für Menschen mit Demenz*, Berlin 2019.
Weitere Infos: <https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren>

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V., Selbsthilfe Demenz, *Ratgeber für Angehörige und Profis, Leben mit Demenzerkrankten, Hilfen für schwierige Verhaltensweisen und Situationen im Alltag*.
Weitere Infos: <https://shop.deutsche-alzheimer.de/broschueren>

Deutsche Alzheimer Gesellschaft, Landesverband Bayern e.V., Nürnberg, Handbuch zum Aufbau von Bewegungsangeboten, *Sport und Bewegung trotz(t) Demenz*, Nürnberg, 2020.
Weitere Infos: info@alzheimer-bayern.de und Informationsmaterial unter direkt@Bayern.de

Eisenburger, Marianne, Zak, Thesi, *Bewegte Begegnungsstunden für Menschen mit Demenz*, Meyer & Meyer Verlag, Aachen 2013.

Jasper, Bettina M., Regelin, Petra, *Menschen mit Demenz bewegen, 196 Aktivierungsübungen für Kopf und Körper*, Vincentz Network (Hrsg.), Hannover 2011.

Stiftung Warentest (Hrsg.), Autorin: Heike Nordmann, *Demenz – Den richtigen Weg finden, Ein Ratgeber für Angehörige und Freunde*, Berlin 2019, ISBN: 978-7471-0043-1

Technische Universität Dortmund, Fakultät Erziehungswissenschaft, Psychologie und Soziologie, Soziale Gerontologie (Hrsg.), *Sport für Menschen mit Demenz*, Abschlussbericht der wissenschaftlichen Begleitung, Wissenschaftliche Leitung: Prof. Dr. Monika Reichert, Bearbeitung: Veronique Wolter, M.Sc. Sportwissenschaft, Dortmund, im März 2017.

Wolter, Veronique, *Inklusion und gesellschaftliche Teilhabe von Menschen mit Demenz: Die Rolle der Sportvereine*, Reihe Junge Sportwissenschaft, Band 16, Hofmann-Verlag, Schorndorf 2019.

Weitere Infos und Links gibt es unter:

richtigfitab50.dosb.de/demenz
www.deutsche-alzheimer.de



Informationen und Beratung
auch beim Alzheimer-Telefon der
Deutschen Alzheimer Gesellschaft

Impressum

Titel: Sport bewegt Menschen mit Demenz

Herausgeber: Deutscher Olympischer Sportbund e.V. · Ressort Chancengleichheit & Diversity
„Demographischer Wandel, Sport der Generationen, Inklusion“

Otto-Fleck-Schneise 12 · 60528 Frankfurt am Main · T +49 69 6700-0 · F +49 69 674906 · office@dosb.de · www.dosb.de

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Alzheimer Gesellschaft · Friedrichstraße 236 · 10969 Berlin

Gefördert vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

Autor*innen: Ute Blessing, Anke Borhof, Gabriel Eckhardt, Benedikt Ewald, Sabine Jansen, Philipp Karow, Gisela Nüssler, Renate Scheidt, Ellen Schick, Dieter Schönwies, Doris Simon, Uschi Wihr

Redaktion: Ute Blessing, Sabine Jansen, Gisela Nüssler, Uschi Wihr

Abbildungen: Diese Broschüre wurde zu Beginn des Projekts „Sport bewegt Menschen mit Demenz“ erstellt. Sie soll einen Einstieg in das Thema und Anregungen geben, um Sportgruppen für Menschen mit Demenz einzurichten. Die Fotos in dieser Broschüre zeigen deshalb ältere Menschen beim Sport. Einige Fotos wurden im Kontext von Weiterbildungen und Workshops für Übungsleitende oder bei Projekten zum Thema Demenz aufgenommen. Nur ganz wenige der abgebildeten Personen sind tatsächlich an Demenz erkrankt.

Bildnachweise: Adobe Stock (Seite 30), Bundesregierung/Jesco Denzel (Seite 5), Deutsche Alzheimer Gesellschaft (Seite 29), Deutscher Tischtennis-Bund/Bernd Müller (Seite 18), LSB NRW/Andrea Bowinkelmann (alle Titelfotos, Seite 10, 12, 13, 14, 17, 23, 24, 26), Michael Hagedorn (Seite 6, 32), Michael Neugebauer (Seite 22), picture alliance (Seite 16), picture alliance/Deutscher Behindertensportverband (Seite 21), Dieter Schönwies (Seite 19), Uschi Wihr (Seite 9)

Grafik: INKA Medialine · Frankfurt am Main · www.inka-medialine.com

Produktion: Werbedruck Petzold GmbH · Darmstadt · www.werbedruck-petzold.de

ISBN: 978-3-89152-612-5

1. Auflage: 2.000 Stück · Dezember 2020

Gedruckt auf klimaneutral produziertem 100 % Altpapier, ausgezeichnet mit dem „Blauen Engel“, dem EU Ecolabel und der FSC® Recycling-Zertifizierung.

SPORT BEWEGT MENSCHEN MIT DEMENZ



Deutsche Alzheimer
Gesellschaft e.V.
Selbsthilfe Demenz

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend