

# Best Practice Modelle

Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz

im Rahmen des Fachtages „Sport und Bewegung trotz(t)  
Demenz“ am 05.03.2018 in Nürnberg

Referentin Hildegard Nüßlein

Fit von Kopf bis Zeh –  
Training für Geist und Körper



## Hildegard Nüßlein, Sport-und Gymnastiklehrerin

- Über 30 jährige Erfahrung im Sportunterricht an der Hauptschule
- Mehrjährige Erfahrung mit sportlicher Mobilisation im Umgang mit behinderten Menschen bei der Lebenshilfe
- Langjährige Erfahrung mit Kinderturnen im Verein
- Langjährige Erfahrung mit Durchführung von Fitnesskursen im Sportstudio



Der Kurs

## Fit von Kopf bis Zeh – Training für Geist und Körper

Der Träger

### Volkshochschule Bamberg Land

- Sofortige Bereitschaft und Engagement zur Übernahme und zur Unterstützung durch die Fachbereichsleitung
- Mithilfe bei der Suche nach geeigneten Räumlichkeiten durch die örtliche VHS-Leitung
- Gemeinsame Entwicklung des Flyers und Unterstützung bei der Werbung



## Hürden:

- Geeigneter Raum
- Träger für das Angebot wegen Versicherung
- Werbung, Hinweise auf Kursangebote
- Mangelnde Mobilität potenzieller Teilnehmer bei ländlichem Angebot



## Erfolgsfaktoren:

- VHS als Träger
- Erstellung eines Flyers zum Angebot
- Präsentation des Angebotes im Seniorenkreis
- Persönliche Bekanntheit durch langjährige Tätigkeit im lokalen Verein



## Die Teilnehmer

- Der Kurs wurde auf eine Obergrenze von 12 Personen begrenzt (mit Assistenz)
- Es sind derzeit 10 Frauen und 2 Männer angemeldet
- Das Alter der Teilnehmer reicht von 75 bis 94 Jahren
- Bei 2 Teilnehmern ist Demenz stark ausgeprägt, werden durch Partner begleitet!
- Teilnehmer wohnen im Ort!



Themenschwerpunkte:

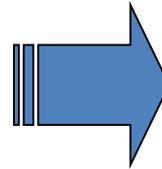
Übungen zur Erhaltung/Verbesserung der

- Motorische Fähigkeiten
- Kognitive Fähigkeiten
- Koordinative Fähigkeiten



## Training bei Demenz: Methodik/Pädagogik

- Gedächtnis
- Auffassung
- Lernfähigkeit
- Sprache
- Bewegung



1. Einfache Übungen mit klarer Struktur
2. Schwierigkeitsgrad behutsam steigern
3. Häufiges Wiederholen
4. Motivation
5. Frühere Fähigkeiten
6. Rhythmus und Musik



## beispielhafter Ablauf:

Sitzanz auf bekannte Musik  
dabei werden auf Takt Arme, Beine, Oberkörper mobilisiert

Spiel mit Würfel  
es wird vereinbart, welche Übung bei welcher Zahl gemacht wird

In kleinen Gruppen abwechselnd Übungen mit Fitnessgerät

Kofferspiel  
Ich reise in den Urlaub und nehme mit...

Zusammensetzen von in Teilen geschnittenen Bildern (4-8 Teile)

.....



## durch Teilnehmer:

- freuen sich auf die Gemeinschaft, die Bewegung, die Spiele die Kommunikation
- Ist ein Highlight in ihrem Wochenalltag

## durch Angehörige / Ehepartner:

- Nochmaliges gemeinsames Erinnern des Stundenablaufes
- Nach anfänglicher Scheu vor Neuem, Freude auf die Stunde

## Positives Feedback aus der Dorfgemeinschaft



Vielen Dank für  
Ihre Aufmerk-  
samkeit!



[tsapcon.de](http://tsapcon.de) dein Blog für überzeugende Präsentationen und effektives Anforderungsmanagement

