

# Sport mit Demenz

gesund & bewegt

Das

# Bewegungs- programm

für Menschen mit Demenz



KOMPETENZZENTRUM  
Demenz in Schleswig-Holstein



**LSV**   
*Sport - bei uns ganz oben!*

Landessportverband Schleswig-Holstein

## Das Programm

**Sport mit Demenz** ist ein 12 Trainingseinheiten umfassendes Bewegungsprogramm für Menschen mit einer dementiellen Erkrankung, das gemeinsam mit einer angehörigen Begleitperson besucht werden kann. Der Landessportverband Schleswig-Holstein setzt mit dem Programm einen weiteren Schwerpunkt für den Sport der Älteren in Schleswig-Holstein und schafft ein Angebot, das über das Potential verfügt, Menschen mit einer Demenzerkrankung und deren Angehörige in das Sozialgefüge der Sportvereine und/oder in ihr Wohnumfeld zu integrieren. Denn die Kooperation zwischen Sportvereinen und Einrichtungen der Altenhilfe wird durch **Sport mit Demenz** unterstützt.

Im Rahmen des Bewegungsprogramms werden Übungen zur Mobilisation, zur Erwärmung, zum Training der Koordination und des Gleichgewichts, zur Kräftigung sowie zur Entspannung vermittelt, mit dem Ziel, die Teilnehmenden auch über die Kursdauer hinaus zu regelmäßigem Training zu motivieren.

## Die Förderung

Die finanzielle Förderung für die Durchführung eines Kurses durch den Landessportverband Schleswig-Holstein beträgt 500 €. Darüber hinaus bekommen die teilnehmenden Sportvereine Faltblätter mit Basisübungen für die Teilnehmenden ihrer Kurse kostenfrei zur Verfügung gestellt. Förderfähig sind Vereinsangebote, die von Übungsleitenden durchgeführt werden, die mindestens über eine gültige ÜL-C-Lizenz mit dem Schwerpunkt Erwachsene/Ältere verfügen und die Programmeinweisung des Landessportverbandes Schleswig-Holstein absolviert haben.

## Die Programmeinweisung

In einer neun Lerneinheiten umfassenden Programmeinweisung werden neben dem Grundlagenwissen zur Demenz vor allem Inhalte zu den Themen „Veränderung durch Demenz“, „Bedürfnisse erkennen“, „Umgang und Kommunikation mit Menschen mit Demenz“ vermittelt und eine Übertragung der Erkenntnisse auf die Konzeption eigener Sportangebote begleitet.

Programmeinweisungen werden regelmäßig vom Landessportverband Schleswig-Holstein angeboten.

### Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an:

**Landessportverband  
Schleswig-Holstein e.V.**

**Fynn Okrent**  
Referent für Seniorensport  
fynn.okrent@lsv-sh.de  
0431 – 64 86 11 3



[www.lsv-sh.de/  
sportwelten-  
projekte/sport-  
gesundheit/  
senioren-im-  
sport/sport-  
mit-demenz/](http://www.lsv-sh.de/sportweltenprojekte/sportgesundheit/senioren-im-sport/sportmit-demenz/)