

# DIE BEDEUTUNG DES KÖRPERLICHEN TRAININGS ALS PRÄVENTIONSMAßNAHME BEI MENSCHEN MIT DEMENZ

**Termin:** Samstag, 16. September 2023  
**Zeitplan:** 09.00 Uhr – ca.17.00 Uhr  
**Ort:** Hohenhewenhalle, Wettestraße 21,  
78234 Engen-Welschingen  
**Ausrichter:** TG Welschingen

**Lehrgangsinhalt:** Um möglichst lange selbständig zu bleiben, muss körperliche Aktivität und ein angepasstes, förderndes Bewegungstraining als ein zentrales Element und zukunftsfähiges Präventionsprogramm gesehen werden. Wie wichtig körperliches Training zur Prävention, auch bei bereits diagnostizierter Demenz ist, wird deutlich durch die Hintergrundinformationen, die Stefanie Wiloth aufzeigen kann.

Im Rahmen dieser Tagesfortbildung werden die einzelnen Elemente eines neuen demenzspezifischen Trainingskonzepts, das auf eine Verbesserung motorischer (Kraft, Balance), funktioneller (Gehen, Transferbewegungen) und motorisch-kognitiver (Dual-Task) Leistungen abzielt, in Theorie und Praxis vorgestellt.

- Warum geht Demenz mich etwas an?
- Was ist Demenz und was kann man dagegen tun?
- Welche Präventionsmaßnahmen gibt es?
- Welche Rolle spielt hierbei die körperliche Aktivität und der Sport?
- Wie hängen Bewegung und Denken eigentlich zusammen?
- Welche Trainingsprogramme gibt es und sind diese effektiv?

## Lehrgänge im HBTG

### Der Zeitplan:

9.15 – 9.30 Uhr	Begrüßung und Kennenlernen (Aktivierung)
9.30 – 10.15 Uhr	Körperliches Training als (Sturz-)Präventionsmaßnahme (Input)
10.15 – 11.00 Uhr	Sturzprophylaxemaßnahmen bei Menschen mit Demenz (Input)
11.00 – 11.15 Uhr	Kaffee- und Teepause
11.15 – 12.45 Uhr	Der Zusammenhang zwischen Motorik und Kognition (Input + Übung)
12.45 – 13.30 Uhr	Mittagspause
13.30 – 15.00 Uhr	Durchführung eines demenzspezifischen Trainingsprogramms (Übung)
15.00 – 15.15 Uhr	Kaffee- und Teepause
15.15 – 16.00 Uhr	Trainingsorganisation und Kommunikation bei Demenz (Input)
16.00 – 16.30 Uhr	Theorie-Praxistransfer (Diskussion)
16.30 – 16.45 Uhr	Feedback und Abschluss

Getränke, Kaffee und Verpflegung werden vor Ort angeboten.

<b>Referenten:</b>	Dr. Stefanie Wiloth, Gerontologin von der Uni Heidelberg
<b>Teilnehmer:</b>	begrenzte Teilnehmerzahl
<b>Meldeschluss:</b>	Sonntag, 10.09.2023
<b>Anmeldung:</b>	Formular unter <a href="http://www.hbtg.de/termine">www.hbtg.de/termine</a>
<b>Kosten:</b>	45,- €
<b>Verantwortlich:</b>	Ehfried Deschner, Anja Huber