

## KURSLEITUNG

Martina Kurth

- Kursleiterin für Bewegungsangebote für Menschen mit Demenz
- Lizenzierte B-Trainerin Haltung und Bewegung

## WARUM GEZIELTES TRAINING WICHTIG IST

Sich regelmäßig und gezielt bewegen und kräftigen, das Gedächtnis trainieren und soziale Kontakte erhalten lässt die körperliche Leistungsfähigkeit und die Lebensqualität steigen. Dies ist auch mit der Erkrankung der Demenz möglich, denn Veränderungen im Alter sind nicht alleine auf Alterungsprozesse oder die Demenz zurückzuführen. Viele Fähigkeiten und Fertigkeiten sind auch weiterhin trainierbar.

## WANN UND WO?

### Ort:

Café Gesundbrunnen der Ev. Altenhilfe  
Hofgeismar

### Wochentag:

Jeden Mittwoch

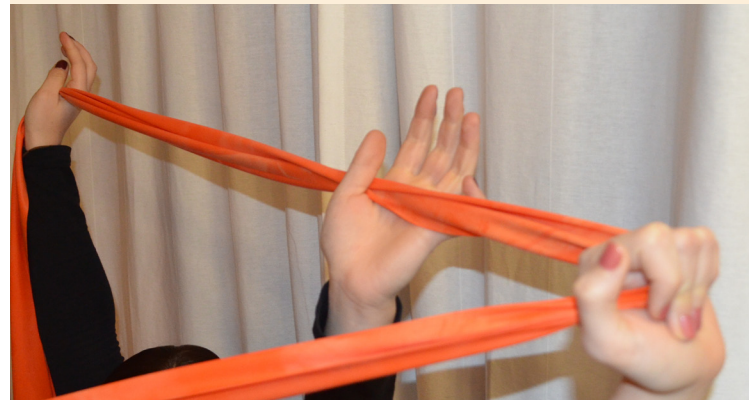
### Uhrzeit:

14:30 - 15:30 Uhr

### Kosten:

10 Kurseinheiten für 55 €

Rückerstattung durch die Pflegekassen



## ANGEHÖRIGE

Wer demenzerkrankte Angehörige zu Hause versorgt, leistet ein enormes Engagement, braucht Geduld, Kraft und Verständnis.

Auch die Pflegenden sollten die Möglichkeit und den Raum bekommen, neue Energie und Kraft zu sammeln. Aufgrund dieser Tatsache bieten wir zeitgleich folgende Möglichkeiten an:

- Treffen Sie andere Angehörige, tauschen Sie Erfahrungen aus und knüpfen Sie Kontakte
- Nutzen Sie das Angebot von Entspannungs- oder Rückenaktiv Kursen
- Nehmen Sie Beratungsgespräche wahr und informieren Sie sich zum Thema Demenz oder anderen interessanten Themen



## IHR KONTAKT ZU UNS

Martina Kurth  
Tel. 0 56 71 - 18 80 oder 01 62 - 6 68 47 33  
oder per e-Mail:  
martina.kurth@tsg-hofgeismar.de



## TRAININGSZIELE DES KURSES

- Erhaltung der motorischen und kognitiven Fähigkeiten
- Erhalt und Verbesserung der Beweglichkeit durch Kräftigung der Muskulatur
- Erhalt der Alltagskompetenzen
- Spaß an der Bewegung
- Soziales Miteinander fördern und verbessern

## ANBIETER



Evangelische Altenhilfe  
Gesundbrunnen e.V.  
Hofgeismar

Gefördert vom Hessischen Sozialministerium und  
den Pflegekassen



Diakonie  
in Hessen  
und Nassau

Hessisches  
Sozialministerium



BILDUNGS-AKADEMIE  
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

Bewegen, Kräftigen, Denken, Entspannen

**Angebote für  
Menschen mit Demenz  
und ihre Angehörigen**