



## **Fit sein – fit bleiben**

### **Sport für Menschen mit Gedächtnisproblemen**

Sport und regelmäßige Bewegung sind gut für Körper, Geist und Seele. Sie heben Stimmung und Lebensfreude, verbessern Motorik und Kraft, fördern Durchblutung und die kognitiven Fähigkeiten.

Für Menschen mit Demenz ist es jedoch oft schwierig, ein passendes Angebot zu finden. Ein Sportangebot, das auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz zugeschnitten ist.

Dieses Angebot richtet sich speziell an Menschen mit Gedächtnisproblemen. In einer Gruppe mit bis zu 12 Teilnehmern werden Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination trainiert. Alles unter Anleitung von ausgebildeten Übungsleitern.

**Ort:** Sportland, Olivastraße 2, 24558 Henstedt-Ulzburg

**Zeit:** Ab dem 5.9.17 jeweils dienstags von 16:00 – 17:00 Uhr

**Kosten:** Mitgliedschaft im Sportverein (SV HU) 18,50 €/Monat

#### **Anmeldung und weitere Informationen:**

Tina Kantor, SV HU,  
Tel.: 04193 – 96 74 44

Ulrich Mildenberger, Pflegestützpunkt  
Tel.: 040 – 528 83 830 · E-Mail: [info@pfligestuetzpunkt-se.de](mailto:info@pfligestuetzpunkt-se.de)