

Anmeldung

Besuchen Sie uns unter
www.ksb-paderborn.de

Oder kontaktieren Sie

Kreissportbund Paderborn e.V.

Am Bischofsteich 42
33102 Paderborn

Pia Horenkamp

Telefon: 05251 5455911

Fax: 05251 5455919

E-Mail: pia.horenkamp@ksb-paderborn.de

Kooperationspartner:

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

 **UNIVERSITÄT PADERBORN**
Die Universität der Informationsgesellschaft



Fachtag

„Bewegung im Alter“

– Schwerpunkt Demenz –

15. Juni 2019
10.00 – 16.00 Uhr

Die Veranstaltung ist kostenlos.



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

Tagungsprogramm

10:00 Uhr	Eröffnung
10:15 Uhr	Vortrag
11:30 Uhr	1. Workshop: „Hockergymnastik“
12:30 Uhr	Mittagspause mit Imbiss
13:30 Uhr	2. Workshop: „Walking im Alter mit kognitiven Aufgaben“
14:30 Uhr	Gemeinsames Abschlusspiel: Generationenspiel
15:30 Uhr	Zusammenfassung und Verabschiedung

Getränke stehen den ganzen Tag über bereit.
Tragen Sie in den Workshops bitte Turnschuhe.

Veranstaltungsort:

Gebäude SP2 Uni Paderborn
Warburger Str. 132
33098 Paderborn

Anfahrtsbeschreibung:



Referenten Vorträge

Fachvortrag: „Die Bedeutung körperlicher Aktivität für die kognitive Gesundheit älterer Menschen“

mit Julia Ströhlein (Mitarbeiterin der Uni Paderborn)

Vortrag: „Die Bevölkerung in Deutschland wird älter, parallel dazu steigt auch die Zahl der Demenzerkrankungen. Julia Ströhlein, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, erklärt in dem Vortrag, wie Sport der Erkrankung bestmöglich entgegenwirken und das Altern positiv beeinflussen kann. Denn Sport und körperliche Aktivität können eine präventive Maßnahme und ein therapeutisches Mittel bei Demenzen sein.“

Referenten Vorträge

1. Workshop: „Hockergymnastik“

mit Magdalene Blase

„Wie der Name schon sagt, Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt. Sitzgymnastik kann für Senioren mit, aber auch ohne Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen, für andere werden einfache Hilfsmittel wie Bälle, Säckchen, Stangen oder Tücher benötigt. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in unterschiedliche Übungen und Spiele der Sitzgymnastik.“

2. Workshop: „Walking im Alter mit kognitiven Aufgaben“

mit Franziska Söhlke, Hannah Delling und Sophie Pfeifer

Im Alter nehmen sowohl motorische als auch kognitive Fähigkeiten ohne Intervention ab. Durch die konstante Förderung dieser Fähigkeiten können die Mobilität und die allgemeine Gesundheit auch im Alter gestärkt werden. Daher wird in diesem Workshop das Praxisbeispiel „Spaziergehen für Senioren“ thematisiert. Es sollen sowohl motorische als auch kognitive Prozesse gefördert werden, indem aktive Pausen mit Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination und der Beweglichkeit eingebaut werden. Durch die Kopplung von Bewegung und Koordination werden zudem kognitive Prozesse angeregt.