

## **Bewegung- und Gedächtnistraining** **- lange selbständig bleiben**

ab 16. Oktober Schnupperkurs in der Aula der Grundschule Schönthal

Körperlich und geistig fit und selbständig sein – das kann bis ins hohe Alter gelingen. Zur Verbesserung und Erhaltung der Gedächtnisleistung werden mit speziellen Übungen Gedächtnis, Merkfähigkeit und Konzentration trainiert. Mit körperlichen Übungen wird Gleichgewicht, Muskelkraft und Beweglichkeit geschult. Und das alles verbunden mit einer Menge Spaß in Gesellschaft mit Gleichgesinnten. In mehreren Gemeinden im Landkreis Cham finden bereits regelmäßige Übungsstunden statt.

Die Gemeinde Schönthal bietet ab 16. Oktober einen Präventionskurs unter dem Motto „Bewegung und Gedächtnistraining“ an.

Angesprochen sind alle Männer und Frauen ab 60 Jahren aus der gesamten Gemeinde Schönthal. Der Kurs wird von speziell geschulten Übungsleiterinnen bzw. zertifizierten Demenzverzögerinnen, durchgeführt.

Mit Rosina Maier, Maria Schneider, Christl Kleber und Theresia Schindler verfügt die Gemeinde Schönthal bereits über vier ausgebildete Kursleiterinnen, die dies ehrenamtlich übernehmen.

Das Gruppenangebot soll wöchentlich stattfinden und dauert jeweils 60 bzw. 90 Minuten. Die Teilnahme ist kostenlos. Der Kurs findet in der Aula der Grundschule statt.

Kursstart ist Mittwoch, 16. Oktober um 14.30 Uhr. Anmeldung erbeten unter Tel.Nr. 09978-653.

Die vier Frauen haben das Angebot des Landkreises Cham - Treffpunkt Ehrenamt, angenommen und sich als „Demenzverzögerin“ in Theorie und Praxis ausbilden lassen. Hier wird gelernt und geübt, dass man vorbeugende Schritte lange vor einer möglichen Erkrankung machen kann. Dazu gehört neben geistigen Aktivitäten und lebenslangem Lernen auch körperliche Bewegung und aktive Freizeitgestaltung. Aber auch ausgewogene Ernährung und möglichst viele soziale Kontakte haben eine aufschiebende Wirkung.

Das Alter ist ein entscheidender Risikofaktor für Demenz; darum wird die Zahl der Betroffenen weiter ansteigen, so eine Studie.

Dieser Kurs ist als Prävention gedacht – zur Vorbeugung oder zumindest Verzögerung. Es werden dabei keine Vorträge gehalten oder dergleichen, der Spaß wird dabei sicherlich nicht zu kurz kommen. Gleichgesinnte treffen sich und machen Bewegungs- und Gedächtnisspiele.