

Aktives Trainingsprogramm Demenzprävention



Demenz ist noch immer eine unheilbare Krankheit. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse belegen, aktive Prävention ist möglich und kann das persönliche Risiko bis zu mehr als 40% senken. Was genau können wir im Alltag dafür tun? Das vermitteln und üben wir in diesem Trainingsprogramm.

Das Programm umfasst neun jeweils 1-stündige Trainingstermine an denen grundlegendes Wissen vermittelt und anhand ausgewählter Übungen zu den Bereichen Bewegung, kognitives Training und Entspannung praktiziert wird.

Teilnehmer:innen betreiben dabei aktiv Vorsorge mit positiven Effekten für Muskelkraft, Kondition, Koordination, Kognition (Gedächtnis und geistige Fitness), Gleichgewicht, Sturzprophylaxe und Stressbewältigung.

Bei Interesse besteht zusätzlich die Möglichkeit ein Workbook mit strukturierten Übungen für ein weiterführendes Training Zuhause zu erwerben und so das Gelernte gezielt im eigenen Alltag anzuwenden und dauerhaft wirkungsvollere Effekte zu erzielen.

		Gruppe 1	Gruppe 2
Wann	Montag 7. September 2026	14:30 – 15:30 Uhr	(15:45 – 16:45 Uhr)
	Montag 14. September 2026	14:30 – 15:30 Uhr	(15:45 – 16:45 Uhr)
	Montag 28. September 2026	14:30 – 15:30 Uhr	(15:45 – 16:45 Uhr)
	Montag 19. Oktober 2026	14:30 – 15:30 Uhr	(15:45 – 16:45 Uhr)
	Montag 26. Oktober 2026	14:30 – 15:30 Uhr	(15:45 – 16:45 Uhr)
	Montag 2. November 2026	14:30 – 15:30 Uhr	(15:45 – 16:45 Uhr)
	Montag 9. November 2026	14:30 – 15:30 Uhr	(15:45 – 16:45 Uhr)
	Montag 16. November 2026	14:30 – 15:30 Uhr	(15:45 – 16:45 Uhr)
	Montag 23. November 2026	14:30 – 15:30 Uhr	(15:45 – 16:45 Uhr)
Wo	Bürgerhaus Auerbach		
Wer	Das Programm richtet sich an Menschen im Alter 60+ die aktiv einer demenziellen Erkrankung vorbeugen wollen.		
Kosten	9 Termine á 60 Minuten = 90 € Gesamtprogramm 1 Termin á 60 Minuten = 12 € Die Stadt Bensheim bezuschusst den Kurs für Bensheimer Bürger und Bürgerinnen zu 50%; d.H. 45 € für 9 Termine bzw. 6 € für einen Termin		
Anmeldung	Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt. Daher bitten wir um vorherige Anmeldung bei Frau Stefanie Ehrhart entweder per Email an dancedemenz@gmail.com oder telefonisch unter 06251 8259258 .		