

UNSER MOTTO

- Lebenslange Fitness für möglichst viele Senioren
- Lebensfreude und Wohlbefinden
- Verbesserung der Lebensqualität
- Angebot von bedürfnisgerechter Bewegung
- Gemeinsam schöne Dinge erleben
- Geselligkeit gegen Vereinsamung
- Vernetzung innerhalb der verschiedenen Organisationen

FÜR WEN TUN WIR WAS

- Männer und Frauen im Erwachsenenalter
- für alle, die aktiv oder fit werden bzw. bleiben möchten
- Menschen mit Einschränkungen
- für sportliche Neu- und Wiedereinsteiger
- Alleinlebende Menschen

BEWEGUNGSPROGRAMME

- Stuhlgymnastik, Yoga
- Walking und Nordic Walking
- Gedächtnistraining
- Qi Gong und Tai Chi
- Sturzprophylaxe

Kontakt und Information



Die Kreisverwaltung

Alexandra Christmann

Am Forum 1, 66424 Homburg

Telefon: (06841) 104 - 8405

E-Mail:

alexandra.christmann@saarpfalz-kreis.de

www.saarpfalz-kreis.de



SAARLÄNDISCHER TURNERBUND

Ansprechpartnerin:

Giovanna Karle

Telefon: 0681 3879-234

E-Mail: g.karle@stb.saarland

www.stb.saarland



48. Qualitätszirkel

“Bewegung schützt das Gehirn”

Gemeinsam aktiv bleiben – für mehr Lebensfreude im Alltag.

Eine Aktion im Programm
“Fit & Vital - ein Leben lang”

in Kooperation mit dem



20.06.2026

Glanhalle in Bexbach

von 10:00 - 16:00 Uhr

www.stb.saarland



Welchen Einfluss hat Bewegung auf Demenz?



👉 Bewegung wirkt präventiv und positiv:

Regelmäßige körperliche Aktivität senkt nachweislich das Risiko, an Demenz zu erkranken und ist einer der wichtigsten beeinflussbaren Faktoren zur Vorbeugung. Auch bei bereits vorhandener Demenz kann Sport dazu beitragen, die Lebensqualität zu steigern und körperliche sowie geistige Funktionen zu unterstützen.

👉 Kleine Übungen, große Wirkung:

In der Gruppe macht Sport besonders Spaß und fördert soziale Kontakte.

Hinweis für Übungsleiterinnen:

Tipps und Anregungen für alters- und demenzgerechte Übungsstunden finden Sie in der Broschüre des DTB/DOSB „Ich glaube, ein Mitglied meiner Sportgruppe hat Demenz – was nun?“

Zeit- und Ablaufplan

10:00 Uhr Begrüßung & Auftakt

10:15 – 10:25 Uhr

Demenzprävention – kompakt & praxisnah

10:25 – 11:15 Uhr

Brain-Walking in Aktion

11:15 – 12:00 Uhr

Wahrnehmung & harmonische Zusammenführung



12:00 – 12:45 Uhr Mittagspause

12:45 – 13:30 Uhr

Aktivierende Spielformen mit Köpfchen

13:30 – 14:15 Uhr

Selbstregulation & wertschätzende Kommunikation für Betroffene mit Demenz

14:15 – 14:45 Uhr Kaffeepause

14:45 – 15:30 Uhr

Bewegte Choreografien fürs Gedächtnis

15:30 – 15:45 Uhr

Feedback & Abschluss



Anmeldeverfahren

Die Teilnahmeplätze sind begrenzt, wir empfehlen eine frühzeitige Anmeldung.

Für **2** Übungsleiter/innen aus den Projekt-Vereinen von “Fit & Vital - ein Leben lang” ist die Teilnahme kostenfrei.

Die Teilnahmegebühr beträgt **49,00 € / Person**

Meldeschluss:

Anmeldungen möglich per

Gymnet: LG-Nr.: 8150

Mail: g.karle@stb.saarland

Zur Lizenzverlängerung werden fachspezifisch **5** Lerneinheiten anerkannt.

Ausrichter: TuS Höchen - kümmert sich um das leibliche Wohl

Adresse: Glanhalle,
Dunzweilerstraße 14b, 66450
Bexbach-Höchen