

Veranstaltung zum Weltalzheimertag 2014

# Bewegung gegen Demenz

**Am 17. September 2014 findet nun schon zum vierten Mal eine Veranstaltung der moment!-Projektpartner, der Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen e.V. und des Diakonischen Werkes Hessen statt. Im Sinne des gemeinsamen Ziels, Regelsportangebote für Demenzbetroffene zu öffnen ebenso wie neue spezifische Angebote für Menschen mit Demenz zu initiieren, werden wieder interessante Vorträge und Workshops zum Thema angeboten.**

Den theoretischen Hintergrund liefert der Chefarzt der Klinik für Geriatrie am Agaplesion Elisabethenstift in Darmstadt, Dr. med. Mathias Pfisterer. In den Praxisworkshops, die die Teilnehmer im Rotationsverfahren besuchen, präsentiert Petra Raditsch vom Demenz Support Stuttgart die 5 Esslinger (Alltagsübungen zum Erhalt der Mobilität),

Manuela Kohn von 3 HO e.V. führt in Yogaübungen für ältere Menschen ein und Claus Schlatter, Gedächtnistrainer aus Frankfurt, wird beim Brain Walking die Teilnehmer mit auf einen Denkpfad nehmen.

Zum Abschluss wird Poetry Slam-Poet Lars Ruppel im Workshop „Weckworte - wie klassische Gedichte den Anker in die Gegenwart werfen“ einen Einblick in das

gleichnamige Projekt bieten. Beim abschließenden Buffet treffen sich dann alle Teilnehmer zum „Netzwerken“. Absolventen der moment!-Zusatzqualifikation wird die Teilnahme mit 4 LE zur Zertifikatsverlängerung anerkannt. Infos und Anmeldung unter: [www.sport-erlebnisse.de](http://www.sport-erlebnisse.de)

Anke Metz



Aktionstag der Bildungsakademie innerhalb weniger Tage ausgebucht

## Neuer Aktionstag „Gesunder Rücken“

**Nachdem das Thema „Rückengesundheit“ nach wie vor „brandaktuell“ ist, hatte sich die Bildungsakademie des Landessportbundes Hessen entschieden, einen Aktionstag nur diesem Thema zu widmen.**

Das Konzept ging auf: Innerhalb weniger Tage waren die 80 Plätze restlos ausgebucht.

Mehr als 80% der Menschen in Deutschland haben mindestens einmal im Leben mit Rückenschmerzen zu kämpfen. Oft sind die Schmerzen nur vorübergehend, bei einigen werden sie aber zum Dauerzustand. Die Ursachen dafür sind vielfältig. Einseitige oder schwere körperliche Belastungen, aber auch psychische Überforderung und Stress sind mögliche Gründe.

Falsches Bücken, Heben, Tragen oder Sitzen können Rückenprobleme herbeiführen oder verstärken. Vorsorge ist deshalb wichtig. Dazu gehören viel Bewegung, Haltungstraining sowie das Vermeiden von Übergewicht.

### Sitzen bringt Schmerzen

Neben der Überanstrengung durch körperliche Arbeit belasten ungünstige Arbeitsplatzverhältnisse ebenfalls die Wirbelsäule. Stundenlange Bildschirmarbeit, langes Sitzen in immer gleicher Körperhaltung - all das beansprucht unseren Rücken. Um nun nicht nur die Betroffenen zu informieren, sondern auch den Übungsleiterinnen und Übungsleitern in den Vereinen neue Ideen mit auf den Weg für ihre tägliche Arbeit zu geben, konnten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus verschiedenen Workshop-Angeboten ihren persönlichen Tagesablaufplan zusammenstellen.

Neben klassischen Themen wie Rückentraining mit dem Pezziball oder Rückenfitness mit dem Step, waren auch neuere Themen gut nachgefragt. Spiraldynamik oder Faszientraining zeigt auf, wie spezifische Übungen auf unser Muskelsystem wirken. Aber auch die Nutzung neuer Kleingeräte ist immer wieder von großem Interesse. Was sind smoveys, wie arbeitet man mit Black Rolls im Pilatesstraining oder wie können Brasils in das Rückentraining sinnvoll integriert werden?

Alle diese Fragen wurden ausführlich vom kompetenten Referenten-Team der Bildungsakademie beantwortet. Der Tag zeigt: Gerade das Thema Rücken ist nach wie vor hoch aktuell und wird in Zukunft jährlich mit einem Aktionstag bedacht werden.

Ute Müller-Steck