



„Kopf fit 3“ der MAS Alzheimerhilfe

Körper in Bewegung, Geist in Form

BAD ISCHL. Am 21. September findet jährlich der Welt-Alzheimertag statt, der auf die Situation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen aufmerksam macht. Im Demenzvorsorgemonat September lädt die MAS Alzheimerhilfe deshalb bereits dritten Mal mit „Kopf fit 3“ zu Gedächtnis-, Bewegungs- bzw. Koordinationsübungen ein.

Von 1. bis 21. September gibt es auf www.alzheimerhilfe.at tägliche Übungen für Körper und Geist in Print und Video. Neben vielen Informationen und Gedächtnisübungen sind auch Koordinationsübungen zu finden. „Körper in Bewegung, Geist in Form“, fasst Daniela Lugmayr, MAS Demenztrainerin und

Sportwissenschaftlerin das Ziel der Initiative zusammen.

Unterhaltsame Koordinationsübungen

Per Video zeigt die Demenzexpertin Koordinationsübungen wie Achterschleifen, Fingerschicklichkeit, Schuhplatteln, Gleichgewichtsübungen oder bewegtes Buchstabieren, die Körper und Geist fordern. „*Bewegungen, die über die Körpermitte drüber gehen, von links nach rechts, oder oben nach unten oder von hinten nach vorne, stimulieren unser Gehirn*“, erklärt Lugmayr die Methodik, wünscht viel Spaß beim Selbermachen und regt an zum Weiterüben, denn „*schneller geht es immer*“.