

## Anmeldung

Besuchen Sie uns unter  
[www.ksb-paderborn.de](http://www.ksb-paderborn.de)

Oder kontaktieren Sie

**Kreissportbund Paderborn e.V.**

Am Bischofsteich 42  
33102 Paderborn

**Pia Horenkamp**

Telefon: 05251 5455911

Fax: 05251 5455919

E-Mail: [pia.horenkamp@ksb-paderborn.de](mailto:pia.horenkamp@ksb-paderborn.de)



# Fachtag

## „Bewegung im Alter“ – Schwerpunkt Demenz –

**15. Juni 2019**  
10.00 – 16.00 Uhr

**Die Veranstaltung ist kostenlos.**

Kooperationspartner:

**VHS vor Ort**  
Zukunft | Bildung | Begeisterung

**UNIVERSITÄT PADERBORN**  
Die Universität der Informationsgesellschaft



(c) LSB NRW | Foto: Andrea Bowinkelmann

## Tagungsprogramm

|           |  |
|-----------|--|
| 10:00 Uhr | <b>Eröffnung</b>   |
| 10:15 Uhr | <b>Vortrag</b>   |
| 11:30 Uhr | <b>1. Workshop: „Hockergymnastik“</b>                          |
| 12:30 Uhr | <b>Mittagspause</b> mit Imbiss                                 |
| 13:30 Uhr | <b>2. Workshop: „Walking im Alter mit kognitiven Aufgaben“</b> |
| 14:30 Uhr | <b>Gemeinsames Abschlusspiel: Generationenspiel</b>            |
| 15:30 Uhr | <b>Zusammenfassung und Verabschiedung</b>                      |

Getränke stehen den ganzen Tag über bereit.  
Tragen Sie in den Workshops bitte Turnschuhe.

### Veranstaltungsort:

Gebäude SP2 Uni Paderborn  
Warburger Str. 132  
33098 Paderborn

### Anfahrtsbeschreibung:



## Referenten Vorträge

### Fachvortrag: „Die Bedeutung körperlicher Aktivität für die kognitive Gesundheit älterer Menschen“

mit Julia Ströhlein (Mitarbeiterin der Uni Paderborn)

Vortrag: „Die Bevölkerung in Deutschland wird älter, parallel dazu steigt auch die Zahl der Demenzerkrankungen. Julia Ströhlein, wissenschaftliche Mitarbeiterin am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, erklärt in dem Vortrag, wie Sport der Erkrankung bestmöglich entgegenwirken und das Altern positiv beeinflussen kann. Denn Sport und körperliche Aktivität können eine präventive Maßnahme und ein therapeutisches Mittel bei Demenzen sein.“

## Referenten Vorträge

### 1. Workshop: „Hockergymnastik“

mit Magdalene Blase

„Wie der Name schon sagt, Übungen bei der Sitzgymnastik im Sitzen durchgeführt. Sitzgymnastik kann für Senioren mit, aber auch ohne Einschränkungen ein sanfter Weg sein, um Muskeln aufzubauen, die Beweglichkeit zu erhalten oder zu steigern und sich fit zu halten. Viele Übungen lassen sich ganz ohne Hilfsmittel durchführen, für andere werden einfache Hilfsmittel wie Bälle, Säckchen, Stangen oder Tücher benötigt. In diesem Workshop erhalten Sie einen Einblick in unterschiedliche Übungen und Spiele der Sitzgymnastik.“

### 2. Workshop: „Walking im Alter mit kognitiven Aufgaben“

mit Franziska Söhlke, Hannah Delling und Sophie Pfeifer

Im Alter nehmen sowohl motorische als auch kognitive Fähigkeiten ohne Intervention ab. Durch die konstante Förderung dieser Fähigkeiten können die Mobilität und die allgemeine Gesundheit auch im Alter gestärkt werden. Daher wird in diesem Workshop das Praxisbeispiel „Spaziergehen für Senioren“ thematisiert. Es sollen sowohl motorische als auch kognitive Prozesse gefördert werden, indem aktive Pausen mit Übungen zur Verbesserung des Gleichgewichts, der Koordination und der Beweglichkeit eingebaut werden. Durch die Kopplung von Bewegung und Koordination werden zudem kognitive Prozesse angeregt.