

# Demenz Bewegendes Gedächtnistraining

Start  
5. August



Scan me



Anmeldung

061 326 47 95

[info@alzbb.ch](mailto:info@alzbb.ch)

# Demenz

## «Bewegendes» Gedächtnistraining

Wenn das Wort verloren geht, entfaltet sich der körperliche Ausdruck.

Diverse Studien haben bestätigt, dass das Trainieren des Körpers auch bei Menschen mit einer demenziellen Erkrankung einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden und die Gehirnaktivitäten hat.

Bewegung mit Musik macht gute Laune, vertreibt Müdigkeit und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Das trainieren einfacher Bewegungs- und Schrittabfolgen erfordert Aufmerksamkeit, Gleichgewicht, Flexibilität, Wachsamkeit und Merkfähigkeit. Die geistigen und körperlichen Leistungen in der Bewältigung des Alltags können sich durch regelmässiges Training verbessern.

---

**Wann** Start: 5. August 2024  
Einmal pro Woche, Montag 14.00–15.00 Uhr

---

**Wo** Im Westfeld 30, 4055 Basel  
Kleiner Saal im Schiff

---

**Themen**

- Gymnastik (mit Stuhl)
- Sturzprophylaxe
- Gleichgewichtstraining
- Bewegungs- und Schrittabfolgen mit Musik
- Rhythmus-, und Koordinationsübungen
- Entspannungs- und Atemtraining

---

**Leitung** Silvana Y. Künzler, dipl. Tanz-, Bewegungs- und Körpertherapeutin, Leiterin Gedächtnistraining und Angehörigengruppen Alzheimer beider Basel

---

**Kosten** CHF 30.– pro Stunde

---

**Informationen und Anmeldung** Telefon 061 326 47 95, Mo–Fr 9–17 Uhr, [info@alzbb.ch](mailto:info@alzbb.ch)  
Anmeldeformular und weitere Informationen auf [alzbb.ch](http://alzbb.ch)