



## Mentales Aktivierungstraining für Menschen mit Demenz

Beim so genannten aktiven Gehirnjogging handelt es sich um ein körperliches Bewegungstraining für die geistige Leistungsfähigkeit mit dem Ziel, diese Leistungen zu erhalten oder zu steigern.

**Einzeltraining und Training in Kleingruppen ab 2 Personen**

**Dauer: 30 Minuten (auch 60 Minuten möglich)**

**Kosten: ab 40 Euro**

Die „S3-Leitlinie Demenzen“ der DGPPN\* und DGN\* empfiehlt körperliche Aktivität als psychosoziale Intervention. Demenz bedeutet mehr als kognitive Defizite. Dementielle Erkrankungen verändern den ganzen Menschen. Daher ist es nicht nur wichtig die kognitiven Verfahren zur Unterstützung zu wählen, sondern auch körperliche Aktivitäten zu fördern.

Mit gezielten Übungen zur Aktivierung beider Hirnhälften werden wir gemeinsam mit viel Spaß die Bewegungsfreude ganz neu entdecken und damit die Konzentrations- und Merkfähigkeit, die Körperhaltung, die Beweglichkeit, die verschiedenen Sinne, wie zum Beispiel der Gleichgewichtssinn, so gut wie möglich schulen.

Für Rückfragen und Terminvereinbarungen stehe ich Ihnen unter der Rufnummer 0170/1686803 zur Verfügung.

Viele Grüße

*Birthe Johanning*

Das Zentrum für Mentales Aktivierungstraining  
IQ Balance  
Engerstr. 142  
32051 Herford (Herringhausen)  
Mobil 0170/1686803

DGPPN Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde & DGN Deutsche Gesellschaft für Neurologie (Hrsg.) (2016). S3-Leitlinie Demenzen (Langversion – Januar 2016). [http://www.dgn.org/images/red\\_leitlinien/LL\\_2015/PDFs\\_Download/038013\\_S3-LL-Demenzen-240116.pdf](http://www.dgn.org/images/red_leitlinien/LL_2015/PDFs_Download/038013_S3-LL-Demenzen-240116.pdf)