



**Möchten Sie
Ihre Selbständigkeit
und Lebensqualität
erhalten?**

Wissenschaftler der Columbia-Universität in New York haben herausgefunden:

Wer sich körperlich fit hält und sich zugleich gesund ernährt, senkt das Risiko im Alter an Alzheimer zu erkranken, um bis zu 60 %.

Gezieltes Bewegungstraining kann die Gehirnleistung von älteren Menschen effektiv verbessern und ein Ansatz zur Demenzprävention sein.



ISS
Institut für
Sportwissenschaft
und Sport



Impressum:

GESTALT Auftraggeber:

Bayerisches Staatsministerium für Umwelt & Gesundheit

GESTALT Projektträger:

Volkshochschule Erlangen
Friedrichstraße 19-21
91054 Erlangen

GESTALT Wissenschaftliche Begleitung:

Prof. Dr. Alfred Rütten
Institut für Sportwissenschaft und Sport (ISS)
www.sport.uni-erlangen.de

Ansprechpartnerin:

Andrea Wolff
Tel.: +49-(0)9131-85-25011
Fax: +49-(0)9131-85-25002
E-Mail: andrea.wolff@sport.uni-erlangen.de

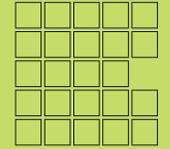


Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit



Die **vhs**
Volkshochschulen

Stadt Erlangen



**Bewegung
gegen Demenz**

FAU

FRIEDRICH-ALEXANDER
UNIVERSITÄT
ERLANGEN-NÜRNBERG



Bewegung – Spaß – Geselligkeit

Ein halbes Jahr lang trainieren Sie ein- bis zweimal wöchentlich in kleinen Gruppen unter fachlicher Anleitung Körper, Seele und Geist. Das ganzheitliche Bewegungsprogramm beinhaltet neben verschiedenen Übungen zur körperlichen und geistigen Aktivität (z.B. Bewegung zu Musik, kleine Spiele und Bewegung im Alltag) auch eine Vielzahl an weiteren Bewegungsmöglichkeiten wie Kegeln, Gymnastik und Walking.

Zusätzlich erhalten Sie eine auf Ihre Bedürfnisse ausgelegte telefonische Bewegungsberatung.

Teilnehmen können:

Männer und Frauen ab 60 Jahren, die sportlich nie aktiv waren oder längere Zeit keinen Sport mehr gemacht haben und gerne wieder aktiv werden möchten.



- 1 TV 1848 Erlangen:** Kosbacher Weg 75
- 2 TV 1848 Erlangen:** Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
- 3 TV 1848 Erlangen:** Büchenbach, Gemeinde Apostel, Odenwaldallee 33
- 4 vhs Erlangen:** Friedrichstr. 19
- 5 vhs Erlangen:** Wilhelmstr. 2f
- 6 medi train – Zentrum für Gesundheitssport, Sport- und Physiotherapie:** Karl-Zucker-Str. 10
- 7 medi train im Stadtteil Anger, Erlöserkirche,** Donaust. 8
- 8 Kultur- und Freizeitamt/Begegnungszentrum** Fröbelstraße 6
- 9 Begegnungszentrum** Fröbelstr. 6

Wählen Sie den Anbieter in Ihrer Nähe

Hier bekommen Sie nähere Informationen zu unserem Bewegungsprogramm. Sie können sich direkt beim Anbieter informieren, anmelden oder vormerken lassen. Personen mit sehr niedrigem Einkommen können sich von den Kosten befreien lassen (entsprechende Bescheinigung bitte beim Anbieter vorlegen).

TV 1848 Erlangen

1 Kosbacher Weg 75, 91056 Erlangen
E-Mail: tv48.g-stelle@t-online.de
Web: www.tv48erlangen.de
Tel: 09131/42990 | Ansprechpartnerin: Frau Hörner
Mo – Fr 9.00 – 11.30 Uhr u. 16.00 – 18.00 Uhr

2 Jahnturnhalle, Jahnstr. 8
Do, 14.00 – 15.00 Uhr, ab 4. Oktober 2012, 10x
Kursleiterin: Bettina Große, 60,- €

3 Büchenbach, Gemeinde Apostel, Odenwaldallee 33, Parkettraum | Kursleiterin Romana Behnke, 60,- €
Do, 10.00 – 11.00 Uhr, ab 12. Nov. 2012, 10x,

vhs Erlangen

4 Friedrichstr. 19, 91054 Erlangen
Web: www.vhs.erlangen.de
Tel: 09131/862771 | Ansprechpartnerin: Frau Brandis
Mo – Fr 10:00 – 17:00 Uhr

5 Wilhelmstr. 2f, Mo u. Mi. 14.00 – 15.30 Uhr
ab 12. Nov. 2012, 40x, Kursleiterin Gisela Zapf, 100,- €

medi train – Zentrum für Gesundheitssport, Sport- und Physiotherapie

6 Karl-Zucker-Str. 10, 91052 Erlangen
E-Mail: zentrum@meditrain.de
Web: www.meditrain.de
Tel: 09131/710201 | Ansprechpartnerin: Frau Flatau
Mo – Fr 6:30 – 22:00 Uhr, Sa 9:00 – 18:00 Uhr

medi train im Stadtteil Anger

7 Erlöserkirche, Donaust. 8, Mo u. Fr, 10.00 – 11.30 Uhr
ab 12. Nov. 2012, 40x, Kursleiterin Barbara Kalpen, 100,- €

Kultur- und Freizeitamt/Begegnungszentrum

8 Fröbelstr. 6, 91058 Erlangen
E-Mail: bgz@stadt.erlangen.de
Web: www.begegnungszentrum-erlangen.de
Tel: 09131/303664 | Ansprechpartnerin: Frau Popp
Mo – Fr 10.00 – 17.00 Uhr

Begegnungszentrum

9 Fröbelstr. 6, 91058 Erlangen
Mo, 13.30 – 15.00 Uhr u. Do, 10.00 – 11.30 Uhr
ab 12. Nov. 2012, 40x, Kursleiterin Sonja Peplinski, 100,- €