

Noch mehr „Sport trotz(t) Demenz“

FIGENSTALL Neue Gruppe unter Regie von Britt Heß und Ursula Ritter startet am Montag, 21. März, im Sportheim



Foto: DJK Fiegenstall/Nina Heß

Neue Lizenzinhaber bei der DJK Fiegenstall (von links): Uschi Ritter und Britt Heß haben die entsprechende Ausbildung im Bereich „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ absolviert; Konstantin Degenhardt, Jonathan Wagner und Felix Webert für Dart.

FIGENSTALL - Das Angebot „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ wird im Weißenburger Raum nochmals erweitert. Nach der Eintracht Kattenhochstatt und dem FC/DJK Weißenburg bietet künftig auch die DJK Fiegenstall einen Kurs in diesem Bereich an. Start ist am Montag, 21. März, um 10 Uhr im Sportheim in Fiegenstall.

Uschi Ritter und Britt Heß aus den Reihen der DJK haben sich dafür im vergangenen Jahr zu Übungsleiterinnen ausbilden lassen. Mit Erfolg absolvierten sie ein 40-stündiges Kursleiter-Seminar der Deutschen Alzheimer Gesellschaft in Zusammenarbeit mit dem Bayerischen Landessport-Verband (BLSV). Zum Abschluss erhielten sie die entsprechende Lizenz samt Urkunden und sind

somit ausgebildete Kursleiterinnen für die neue Sparte „Sport und Bewegung trotz(t) Demenz“ bei der DJK Fiegenstall.

„Bewegen ist Leben – Training gegen das Vergessen“, lautet der Slogan für die neue Gruppe. „Unser Angebot richtet sich an Menschen, die bereits im Anfangsstadium an einer Demenz erkrankt sind. Aber auch Menschen Ü70, die einfach etwas für Körper und Geist tun wollen, sind herzlich willkommen“, unterstreicht Reinhold Heß, der Vorsitzende der DJK Fiegenstall, und weist darauf, dass auch die Angehörigen eingebunden werden sollen.

Weiter heißt es in einer Pressemitteilung des Vereins: „Wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigen, dass ein regelmäßig besuchtes Bewe-

gungsangebot dazu beiträgt, dem Abbau von Gedächtnisleistungen präventiv entgegenzuwirken und die Alltagskompetenzen zu stärken. Motorische und geistige Fähigkeiten bleiben länger erhalten. Das Erleben von ‚Ich-Kann-Noch-Etwas‘ und ‚Ich-Gehöre-Zur-Gesellschaft‘ fördern das eigene Wohlbefinden.“

Im Mittelpunkt sollen bei der neuen DJK-Gruppe die Freude an der gemeinsamen Bewegung und die Teilhabe an einer Gruppe stehen. Bei den Übungen in Sachen Koordination, Ausdauer, Kräftigung und mehr dürfte für jede(n) etwas dabei sein. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Mitzubringen sind nur bequeme Kleidung und Schuhe. Auch individuelle Beeinträchtigungen werden berücksichtigt. Kurzum:

„Es macht jeder mit, so gut er eben kann“, schreibt die DJK.

Wie eingangs erwähnt, startet der Kurs am Montag, 21. März, um 10 Uhr im Fiegenstaller Sportheim. Wer Interesse hat, daran teilzunehmen, kann sich vorab mit Britt Heß – Tel. 09148/622 oder 0172/427 7900, E-Mail britt-hess@web.de – oder mit Ursula Ritter – Tel. 0151/15 53 51 47 oder E-Mail yoga-lebeninbalance@web.de – in Verbindung setzen. Beide stehen auch gerne für Fragen zur Verfügung.

C-Schein für Fußball und Dart

Aber auch sonst tut sich einiges bei der DJK Fiegenstall. Vor Kurzem hat die dezentrale Ausbildung zum Trainer-C-Schein im Fußball mit 20 Teilnehmern aus Fiegenstall, Bergen, Pleinfeld, Ellingen, Stirn, Heideck, Kattenhochstatt und Oberhochstatt begonnen.

Zudem kann die agile Dart-Abteilung der DJK drei weitere neue Übungsleiter aus ihren Reihen melden. Jonathan „Jonny“ Wagner, Felix Webert und Konstantin Degenhardt haben die Trainer-C-Lizenz für Darts erworben. In Online-Sitzungen sowie zwei Wochenenden in der Sportschule Oberhaching absolvierten sie ihre Ausbildung und schlossen sie mit bestandener Prüfung ab (lediglich Degenhardt muss noch einen Kurs nachholen, den er aus persönlichen Gründen verpasst hat).

Damit haben die „Fengschler Darter“ drei weitere fachkundige Trainer in ihren Reihen. Aktuell nimmt die DJK mit zwei Teams am Ligabetrieb teil und trifft sich immer dienstags, mittwochs und freitags ab 18.30 Uhr zum Training im Sportheim. Alle Interessierten ab 14 Jahren können sich unverbindlich bei Jonathan Wagner, Tel. 0151/67 31 69 79, für weitere Informationen melden. **um/wt**