



# Indoorcycling für Menschen mit beginnender Demenz

## Fitnessstraining für Menschen mit Demenz und deren Angehörige oder Betreuer

Impulse zur Einführung eines neuen Angebots für ÄLTERE am Beispiel des Bottroper Sportbund e.V.

Autorin: Heike Arlt

### Grundlagen

#### Entwicklungszeitraum

Das Angebot „Indoorcycling für Menschen mit beginnender Demenz“ wurde vom Bottroper Sportbund e.V. entwickelt und erprobt. Die Erfahrungen aus dieser Angebotsentwicklung werden als „gutes Beispiel“ auch anderen Partnern im Verbundsystem des Sports in NRW dargestellt – verbunden mit der Empfehlung das Angebot auch im eigenen Bereich einzuführen und die eigenen Erfahrungen dann wieder anderen Partnern zur Verfügung zu stellen.

#### Handlungsfeld

fit sein

#### Lebensphase(n)

Ältere, Hochaltrige

#### Projekt

Menschen mit Demenz

### Zum Angebot

#### Idee/Modell

Fitnessstraining für Menschen mit Demenz sowie für deren Angehörige oder Betreuer. Auch die Betreuer können unabhängig vom Dementen etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun. Da Indoorcycling einfach ist, kann jeder ohne Vorkenntnisse mitmachen. Indoorcycling ist gesundes Training, denn es bietet optimalen Schutz des Bewegungs- und Stützapparates und trainiert besonders das Herzkreislaufsystem und die Kraftausdauer. Zudem macht Indoorcycling Spaß, denn alle trainieren zusammen und trotzdem ist jeder individuell erfolgreich.

## **Zielgruppe**

Dieses Angebot richtet sich an Ältere und Hochaltrige mit beginnender Demenz oder anderen neurologischen Erkrankungen. Die Angehörigen oder Betreuer können ebenso mit in diese Gruppe integriert werden.

## **Partner und Netzwerke**

Beteiligt werden sollten Neurologische Ärzte/Kliniken, das Gesundheitsamt, Selbsthilfegruppen sowie Demenz Servicezentrum o.Ä. Institutionen, die sich auf die Erkrankung Demenz fokussiert haben.

## **Nachhaltigkeit**

Dieses Angebot kann nur dauerhaft umgesetzt werden, wenn die Teilnehmenden sich finanziell durch einen Eigenanteil i.H.v. 5 €/Übungseinheit an dieser Maßnahme beteiligen. Ein weiterer Schritt könnte sein, dieses Angebot als Rehasportangebot zertifizieren zu lassen und Patienten mit Rehaverordnung hier anzuleiten. Der Aufbau von mehreren Gruppen pro Woche würde den Sportlern die Möglichkeit bieten auch mehrmals wöchentlich oder alternativ an anderen Tagen trainieren zu können.

## **Ansprechpartner**

Bottroper Sportbund e.V.

Martin Schmid und Anna Cleve

Tel. 02041-7790011

Email: [martin.schmid@bottroper-sportbund.de](mailto:martin.schmid@bottroper-sportbund.de)

# **Zur Organisation**

## **Angebotsformen**

Das Indoorcycling für Menschen mit beginnender Demenz wurde als Kurs einmal die Woche angeboten. Eine Übungseinheit dauert 45 Minuten. Langfristig sollen an mehreren Tagen in der Woche solche Angebote als offene Angebote stattfinden. Die Gruppengröße von max. 10 Personen hat sich als optimal erwiesen.

## **Sportstätten-/Raumbedarf**

Ein Raum mit Platz für 10 Indoobikes ist notwendig.

## **Materialbedarf**

10 Indoorbikes mit Freilauf (Kosten pro Bike ca. 1.500 € - Freilauf wurde nachträglich gerüstet)

## **Zeitressourcen**

Vorträge in Kliniken, bei Selbsthilfegruppen und in Arbeitskreisen Gesundheit wie z.B. Arbeitskreis Gerontopsychiatrie setzen mehrere Monate Vor- und Lobbyarbeit voraus, damit die Gruppen ausreichend Zulauf finden.

## **Stolpersteine**

Es haben sich bei der Planung des Angebotes in Bottrop keine Stolpersteine aufgetan. Einzige Herausforderung ist es geeignete Übungsleitungen für dieses Angebot zu finden.

## **Anforderungen an die Leitung des Angebots**

Die Leitung des Indoorcyclings sollte eine Ausbildung im Indoorcycling haben und idealerweise Erfahrung im Umgang mit Menschen mit Handicap. Im beschriebenen Projekt hat jeder Trainer selbst ein Handicap – Vorteil hier: sie kommunizieren mit den Teilnehmern auf Augenhöhe und erhalten auch von Angehörigen und den Medien dadurch mehr Aufmerksamkeit.

## Weitere Arbeitshilfen

### Ausschreibungstext zur Angebotseinführung

Lass die Wattehülle fallen – zieh die Sportschuhe an. Fitnesstraining für Menschen mit Demenz sowie für deren Angehörige oder Betreuer. Auch die Betreuer können unabhängig vom „Patienten“ etwas für ihre Fitness und Gesundheit tun und dabei gemeinsam aktiv sein.

- **Ziel des Angebots**  
Ziel ist es demente Menschen fit zu halten.
- **Inhalte**  
Gemeinsames Indoorcyclen.
- **Zielgruppe und Bedingungen zur Teilnahme**  
Ziel dieses Angebotes ist es, Menschen mit beginnender Demenz oder mit anderen neurologischen Erkrankungen sowie deren Angehörige oder Betreuer.
- **Termin und Ort**  
Das Angebot startet am DD.MM.YYYY, 00:00 Uhr, Dauer 45 Minuten  
Halle: XXXXX
- **Anmeldeverfahren**  
Keine Anmeldung vorab notwendig.