

GESUNDHEITS SPORTABEND 2026

„Körperlich & Geistig fit –
Wie schützt Sport vor oder bei Demenz“

Programm, 11. Juni 2026

17:00 - 17:30 Uhr	Ankommen und Austausch bei kleinem Snack
17:30 - 17:45 Uhr	Eröffnung und Begrüßung
17:45 - 18:45 Uhr	Wie lassen sich Sport und Demenz vereinbaren? Impulsvortrag zu Grundlagen, Auswirkungen und Umgang
18:45 - 19:00 Uhr	Pause und Raumwechsel
19:00 - 19:30 Uhr	Einblicke in die Praxis (Runde 1) <ol style="list-style-type: none">1. Sportgruppen für Menschen mit und ohne Demenz - Erfahrungsaustausch2. Veränderungen in Sportgruppen (mit Älteren) wahrnehmen und aktiv gestalten3. Sportpraxis: Train the brain (u.a. LifeKinetik, Dualtasking, Reaktion)4. Einsamkeit und Demenz
19:35 - 20:05 Uhr	Einblicke in die Praxis (Runde 2) Wiederholung der vier Angebote aus Runde 1 sowie folgende parallele Angebote im Foyer: Demenz-Parcours (Kompetenzzentrum) Fit und verbunden gegen Einsamkeit (DOSB) Tischtennis
20:15 - 20:30 Uhr	Fazit und Ausklang



ORT

Haus des Sports
Olympischer Weg 7
14471 Potsdam



ZEIT

Donnerstag 11. Juni 2026
17:00 - 20:30 Uhr

DEFENDO



polytan