

LernCafe 39 im November 2007:

"In Bewegung bleiben! Körperliche und geistige Mobilität erhalten"

Online-Journal zur allgemeinen Weiterbildung

www.lerncafe.de

Hildegard Neufeld

hneu61348@aol.com

Dem Gedächtnis Beine machen!

Fitnessstraining

Interessierte Gäste jeden Alters fanden sich am Samstag, den 29.09., im Kurstift Bad Homburg ein, um sich über „Ganzheitliches Gedächtnistraining“ zu informieren. Eingeladen hatten der Bundesverband Gedächtnistraining e.V., der an diesem Tag bundesweit in 22 Städten einen Tag der geistigen Fitness veranstaltete, so auch – mit Hilfe des Kurstifts – in Bad Homburg.

Gedächtnistraining gehört seit langem zum Alltag des Kurstifts und seiner BewohnerInnen, und die regelmäßigen Angebote werden gern und eifrig genutzt. Doch heute gilt es, neue Erkenntnisse und Möglichkeiten der geistigen Fitnessförderung zu erfahren, zu erproben und umzusetzen. Das Kurstift hatte hierfür alle Tore und Türen weit geöffnet und auch die BewohnerInnen motiviert, sich mit den - aus Bad Homburg und Umgebung, aber auch von weither angereisten – überwiegend jüngeren Gästen gemeinsam zu informieren. Und so fanden sich denn Alt und Jung zusammen, um den Weg zur geistigen Fitness kennenzulernen und auch zu erproben.

Für Körper und Geist

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining beteiligt Körper, Geist und Seele, alle Sinne und beide Gehirnhälften. Mit erstaunlichem Erfolg werden spielerisch und ohne Stress unterschiedliche Gehirnleistungen verbessert, z.B. Wahrnehmung, Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung, assoziatives und logisches Denken, Strukturieren, Urteilsfähigkeit, Fantasie und Kreativität sowie Denkflexibilität.

Das Ganzheitliche Gedächtnistraining erhöht nachweislich die Lernfähigkeit und Aufnahmebereitschaft des Gehirns und steigert so die geistige Effizienz, es ist in jedem Alter wirksam.

Trainingsangebote

Ein umfangreiches, anspruchsvolles Informations- und Gedächtnistrainingsprogramm erwartete die interessierten Gäste und BewohnerInnen im Kurstift. Neben dem Gedächtnistrainings-Parcours, einem Trimm-Pfad für die grauen Zellen, der sich bis in die benachbarten Arkaden erstreckte, fanden verschiedene Vorträge und Workshops statt, die zum aktiven Mitmachen einluden und bei Jung und Alt eine lebhafte Resonanz fanden. Beeindruckend war der beachtliche Anteil an Bewegung, der in das Gedächtnistraining integriert, den Beteiligten nicht nur leicht zu fallen schien, sondern auch Spaß machte.

Inzwischen versuchten sich die anderen Fitnessbeflissenen an den ausgeklügelten Hirnleistungs-Erprobungsaufgaben, die zahlreich an allen erreichbaren Plätzen zum Denken, Urteilen, zur Wortfindung und Konzentration und noch mehr Hirn-Einsatz herausforderten. An übersichtlichen

Tafeln forderten zahlreiche Fragen und Aufgaben zur Lösung auf. Da wurden die grauen Zellen im Kurstift mächtig auf Trab gebracht.

Zum Schluss

Als ich mich etwas vorzeitig vom aktiven Tun verabschiedete, kam ich an einer der intelligenten Tafeln mit der Aufschrift „Denkflexibilität“ vorbei. Ein wohlgenährtes Schwein, in dessen Rücken ein lautstark erscheinender Wecker versank, schaute mich deutlich auffordernd mit der Frage an: „Welche Redewendung zeigt das Bild?“ „Dem Glücklichen schlägt keine Stunde!“, fand ich (mit freundlicher Hilfe) heraus. Ich schaute zurück. Im Workshop „Bewegtes Gedächtnis“ warf man sich noch, heftig denkend und gut gezielt, bunte Bälle zu. Hier nutzten Jung und Alt gemeinsam ihre Zeit und mehr noch die Möglichkeit zum spielerischen, aktiven Fitnessstraining – da verliert die „Stunde“ an Gewicht.

Links:

<http://www.bvgt.de>

<http://www.tdgf.de>