

Auf Städtenamen und Zahlen folgen Schrittfolgen

Lilly-Jordans-Stiftung ermöglicht in der Alemannenhalle 33 Männern und Frauen ein Gehirn-Integrationsstraining

Von Anna Metzler-Milano

HERBERTINGEN - Ungewöhnliche Trainingsanweisungen waren am Samstag in der Alemannenhalle in Herbertingen zu hören. Auf Städtenamen, Zahlen und Farben führte die Gruppe bestimmte Schrittfolgen an. Bald einen Ball um sich kreisen oder warf sie wechselweise in die Luft. Oder Bälle werden mit überkreuzten Armen aufgehalten, später folgt eine gleichzeitige Drehung ins oder gegen den Uhrzeigersinn.

Hinter dieser Übungseinheit steht Brainlink, ein Gehirn-Integrations-Training, das von Gesundheits- und Leistungstrainer Josef Mohr entwickelt wurde und nicht nur auf der modernen Gehirnforschung basiert. Auch Elemente der östlichen Energielernen, der Psychomotorik und der Bewegungstherapie finden sich in diesem Bewegungsprogramm. Ziel ist die Steigerung der physischen wie psychischen Belastbarkeit, die Überwindung motorischer und körperlicher Grenzen und damit die Förderung der gesamten persönlichen Entwicklung.

Trainer aus vielen Bereichen

33 Frauen und Männer haben sich auf Initiative der Lilly-Jordans-Stiftung am Wochenende von Josef Mohr in einem ersten Schritt zum Brainlink-Coach ausbilden lassen. Die Teilnehmer kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen wie etwa Sport- oder Musikvereinen, Schulen oder aus dem Pflege- und Erziehungsbereich. Sie alle werden im Anschluss das Erlernen weitergeben. Wie etwa Gabriele Steinhilber, die kommissarische Leiterin der Lilly-Jordans-Schule. Sie ist in Begleitung von fünf Kollegen gekommen und von den Anleitungsarbeiten rundweg begeistert. „Wir werden diese Training auf jeden Fall in das Schulprofil mit aufnehmen“, so die Pädagogin, die Konzeptionsanschnittpunkte



Gehen und mit dem Ball umgehen: Brainlink fördert die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

anna metzler

bei Kindern für ein „großes Thema“ hält. Im Rahmen eines Schulprojekts wurde festgestellt, dass das Gehirn-Integrationsstraining bei der Mehrzahl der Kinder einen deutlichen Entwicklungssprung zur Folge hatte, insbesondere Leistungssteigerung durch mehr Ausdauer, ebenso für Selbstbewusstsein, Ordnungssinn und Konzentration.

Bereits bei den Schulungsuntersuchungen stachen Überbewegungen bereits Probleme, weiß Josef Mohr, der das auch darauf zurückführt, dass „die Bewegung auf der Straße“ fehlt. Grundsätzlich müssen bestmögliche Informationen in einem so großen Tempo verarbeitet werden, dass die Nervenzellen nicht nur eine unzureichende

Stabilität hätten. Diese sei jedoch das Fundament für geistiges und seelisches Wachstum. Von Vorteil ist, dass eine wöchentliche Übungseinheit von rund 45 Minuten genügt, um nachhaltige Effekte zu erzielen. „Es geht darum, zwischen Gehirn und Körper eine Harmonie herzustellen, die eigenen Potentiale zu entdecken und für sich und andere zu nutzen“, so Josef Mohr.

Gekoppelte Leistungen verknüpfen

Anhand einfacher Übungen können „gekoppelte“ Leistungen zwischen Körper und Gehirn wieder verknüpft werden. Zum Einsatz kommt auch das Muskelvermögen, mit dessen Hilfe Störungen innerhalb des Körpers, des Stoffwechsels oder des

Energiehaushalts aufgewirkt und im Anschluss aufgelöst werden.

Den 40-Jährigen Eltern übrigens tiefgreifende persönliche Erfahrungen zu dieser speziellen Technik, nachdem er von den Ärzten darüber informiert wurde, dass er aufgrund seiner Rheumatherapie langfristig an den Rollstuhl gefesselt sein wird. Dieser Lebensweg führt Ben ansporn, nicht den Kopf in Matrasen und in als Gesundheits- und Leistungstrainer bundesweit unterwegs. Die Lilly-Jordans-Stiftung übernimmt die komplette Finanzierung für die vierstägige Ausbildung. „Das ist wieder einmal eine qualitativ hochwertige Veranstaltung, aber das sind wir von der Stiftung schon gewohnt“, sagte Gabriele Steinhilber.

Lilly Jordans und die Stiftung

Lilly Jordans kam als das jüngste von acht Kindern in Herbertingen zur Welt, lebte zuletzt in Überlingen und verstarb im Jahr 1927. Die Lilly-Jordans-Stiftung orientiert sich an den Werten der Namensgeberin, die sie aus ihrer Jugend beachtet hat. Die Erhaltung einer vertrauten örtlichen Gemeinschaft, in der Eltern und Ältere geachtet werden, Kinder behütet und unberechtigt aufpassen können und in der Glauben und Heimat eine hohe Priorität haben. „Die Achtung des Nächsten ist Voraussetzung für das Gelingen eines Gemeinwesens. Herzlichkeit und Ehrlichkeit, die Vertrauen erschaffen lässt, schaffen eine Gemeinschaft, in der sich alle entfalten“, heißt es im Leitbild der Stiftung. Der Jugend sollen Augen und Sinn für Heimat, Natur und Kultur geöffnet werden. Dabei ist das Augenmerk auch auf die Persönlichkeitsentwicklung zu legen. Auch die Ältere Generation beansprucht kulturelle Bildung, soziale Achtung und hilfreiche Strukturen. Dafür bringt sie im Zusammenleben mit den Jungen ihre Erfahrung ein.

Die Stiftungsmittel können satzungsgemäß für Kultur-, Sport-, Natur-, Bildung und zur Stärkung des Gemeinwesens eingesetzt werden. Vorstandsvorsitzender ist **Alban Weiß**, sein Vertreter ist Siegfried Abb. Weiterer Vorstandsmitglied ist Günther Klotz. Der Vorstand verwaltet das Stiftungsvermögen und legt zusammen mit dem Stiftungsrat die Verwendung der Mittel fest. (amt)

So stimmt's

Bürgerinitiative fordert Fischereierwerb

HERBERTINGEN (a3) - In dem Bericht zur Bürgerversammlung zum Thema Ortskerngestaltung in Herbertingen ist ein Fehler unterlaufen. Die Bürgerinitiative Pro-Ortskerngestaltung fordert den Erwerb von Fischereianlagen, nicht den Erwerb von Fischereierwerbungen, und nicht wie berichtet das Bau eines neuen StraÙe zwischen Marbacher und Erlangen Straße im Zusammenhang mit dem Ortskerngestaltung. Wir bitten, den Fehler zu entschuldigen.

Schwabische Zeitung

Bsp. Stefan Pflücker

Bitte für eventuelle Korrekturen
bei Lesernachfragen kontaktieren

Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Stefan Pflücker, Redaktion

Das Anzeigenblatt wird abgedruckt auf einer Seite aus einem Blatt abgedruckt wird. Die Verbreitung erfolgt nach Angaben an 1. die Werbemaßnahmen

www.schwabische.de