

Aichhalden

Turngau bringt Hirn auf Trab

Schwarzwälder-Bote, 10.03.2015 18:37 Uhr



Fitness-Programm für Kopf und Körper: die Teilnehmer bei der Brainkinetik-Schnupperstunde in Aichhalden. Foto: Verein Foto: Schwarzwälder-Bote

Aichhalden. Was ist Brain-kinetik? Eine anschauliche Erklärung dazu lieferte der Turngau Schwarzwald in Aichhalden.

Dort fand unter dem Motto "Fit im besten Alter" eine Infostunde statt. Das von Josef Mohr 1999 entwickelte Brainkinetik-Programm ist ein spezielles Training zur Schulung von Körper und Gehirn, teilen die Veranstalter mit. Dieses Training kann bis ins hohe Alter ausgeführt werden und schult die Sinne und Wahrnehmung. Durch gezielte Bewegungsabläufe, die Spaß machen, wird das Gehirn auf unterschiedliche Art angeregt. Diese Anregungen stabilisieren und vermehren die Nervenverbindungen im Gehirn.

Mit über 80 Teilnehmer, die aus einem Umkreis von bis zu 60 Kilometer anreisen, wimmelte es nur so von Sportlern in der Josef-Merz-Halle.

Die Trainerin und Moderatorin Birgit Haller aus Bochingen vermittelte das Programm interessant und motivierend den gespannten Teilnehmern. Organisiert worden war die Veranstaltung von der Sportleiterin des TSV Aichhalden, Ramona Schwenk, mit ihrem Team. Nach der Demostunde konnten sich die Sportler bei Kaffee und Kuchen noch über das Erlebte sprechen.