

Gesundheitskongress Bad Wurzach, Samstag, 18.11.2023

Skript zum Workshop 201 und 401 - Sabine Lindauer

„Bewegung und Gedächtnis

Dank medizinischem Fortschritt und bewusster Lebensweise werden wir immer älter. Und das wollen und sollten wir auch bei anhaltender und körperlicher Vitalität genießen!

Aber wir müssen auch unseren Teil dazu beitragen. Viel Bewegung und sportlicher Ausgleich sind das Eine, gesunde ausgewogene Ernährung das Andere. Schon ein wenig Training und Engagement täglich kann einen entscheidenden Beitrag dazu leisten, die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit zu erhalten, ja sogar zu steigern.

Unser Gehirn liebt Herausforderungen. Wird es nicht ausreichend beschäftigt, verliert es seine Leistungsfähigkeit.

Der Zusammenhang zwischen geistiger Fitness und körperlicher Bewegung ist heute wissenschaftlich nachgewiesen. So erhöht sich durch körperliche Aktivität die Hirndurchblutung und die Wachheit. Beides führt zu einer Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Bewegung

Gehen kreuz und quer, TN begrüßen mit rechter Hand, mit linker Hand, mit beiden Händen, Handwechsel.

Gehen kreuz und quer durch den Raum,

mit Knie heben, mit Abspreizen, mit tippen, mit Wechselschritten, vorwärts-rückwärts, 4 vor, 2 zurück mit Richtungswechsel.

Musik Stopp: 1 Stand – Übung 1, Farbe rot

2 Yogabaum – Übung 2, Farbe gelb

3 Ausfallschritt – Übung 3, Farbe grün

4 Dreieck – Übung 4, Farbe blau

Walking als Aufwärmtraining:

Teilnehmer bilden 3er Gruppen: Walking in Reihen hintereinander (Gänsemarsch),

Nr. 3 = letzter überholt rechts die Reihe und wird zur Spitze

Nr. 2 = mittlerer überholt rechts und wird zur Spitze

Nr. 1 = ganze Reihe dreht um 180 °

Nr. 4 = letzter koppelt sich ab und sucht sich neue Reihe

Familientreffen

Teilnehmer bilden 3er Gruppen, jeder TN erhält einen Gegenstand. Bei Musikstop treffen sich:

„Familien“, Gegenstände. Während des Gehens werden die Gegenstände ausgetauscht. Der ÜL gibt durch Handzeichen an, wer sich in der 3er Gruppe trifft.

Schrittkombinationen

Step touch: Arme vor und ran, Fäuste öffnen und schliessen

Step touch 3 x und Kneelift, Arme

Doppel Step-Touch, Arme kreisen, schieben, Fäuste vor ran, WS

Leg Curl, SSD

Doppel Step touch mit Repeater, mit 1 Knee und Richtungswechsel

Tip vw., Gegenschulter, langer Arm,

Ferse vor, Lange Arme nach oben zur Decke

Tip sw und Bizeps Arme

Tip rw, Arme sw anheben

Wir gehen pw hintereinander, der hintere passt sich dem Tempo des vorderen an.

Stufe 1, 2, 3,

Spelformen, Fingerspiele

Hase und Igel

1-2-3, Paarweise zusammen zählen wir auf 3 abwechselnd, dann werden die Zahlen ersetzt durch Bewegungen, z.B. Klatschen, stampfen, Kopfschütteln.

Bewegungs-Memory

Kreisform: jeder TN denkt sich eine Bewegung aus und stellt sie vor. Nachdem jeder TN seine Bewegung demonstriert hat, versuchen nun die anderen TN sich an die Bewegung und an die entsprechende Person zu erinnern.

Jeder TN denkt sich eine Bewegung aus. Der erste TN zeigt seine Bewegung, dann macht die ganze Gruppe die Bewegung nach, der 2. TN führt die Bewegung weiter und setzt seine ausgedachte Bewegung dran.

Die Gruppe wiederholt die Folge.

Sag die Wahrheit

TN stehen im Block, Trainer sagt rechts: alle sagen rechts und gehen einen Schritt nach rechts. Dann links, alle sagen links und gehen nach links. Dann einen Schritt vor, einen Schritt zurück.

Trainer sagt rechts, alle rufen rechts und machen aber einen Schritt nach links. Trainer sagt vor, alle rufen Vor und machen einen Schritt zurück.

Kreisform

Ball zuwerfen und merken woher der Ball kommt und wer den Ball bekommt.

Dann den ganzen Weg wieder zurück.

Neuromuskuläres Training

Tandemstand, Daumen beschreibt 8, Augen folgen

Etwas vom Boden aufheben

Mentales Aktivierungs-Training

„Links vor Rechts“

Die TN merken sich ihren linken Nachbarn im Kreis

Die TN walken zügig durch den Raum, der ÜL gibt einen kleinen Gegenstand an den linken Nachbarn. Dieser wird nun immer nach „links“ weitergegeben. Es kommen nun fortlaufend neue Geräte in die Gruppe. Je nach Gruppe verkraften wir ca. 5-7 Geräte, die dann alle wieder beim ÜL ankommen sollten.

Variation: Bei Musik Stop treffen sich die TN mit Handgerät und die TN ohne Handgerät.

Variation: Das Bewegungsspiel mit Overbällen durchführen. Bälle werfen und fangen fortlaufend, zuerst 1 Ball, dann 2 Bälle, dann 3 Bälle, die TN gehen, walken durch den Raum.

Tauschbörse

Jeder TN bekommt eine Bildkarte. Die TN gehen durch den Raum mit ihrer Karte. Bei Musik-stopp finden sie sich zu Paaren und tauschen ihre Karten. Die Musik setzt wieder ein und alle gehen kreuz und quer durch den Raum. Der Kartentausch kann 3 bis 4 mal wiederholt werden.

Anschliessend werden die Karten zurückgetauscht:

Von wem habe ich welches Bild bekommen?

Alle TN tauschen ihre Bilder zurück.

Tanzen

Gustav Skol

Amerikanische Promenade