

Frauen trainierten Körper und Geist - Bewegungsreicher Vortragsabend beim Frauenbund beugt dem „Einrosten“ vor

„Wer rastet, der rostet“ so heißt ein altes Sprichwort, und unter diesem Motto stand auch ein Vortragsabend beim Frauenbund Schlicht, der diesem „Einrosten“ vorbeugte. Christa Münster konnte neben einer großen Zahl von Frauen vor allem die Referentin Anna Hösl aus Wittschau bei Leuchtenberg im Pfarrheim begrüßen.

Um den Körper beweglich zu halten und im Oberstübchen fit zu bleiben, bedürfe es eines ständigen Trainings, so die Referentin in der Einleitung zu ihrem Vortrag, der sich für die Teilnehmer dann aber nicht nur auf Zuhören beschränkte, sondern bei dem sie echt gefordert wurden. Das Zusammenwirken von körperlicher Bewegung und Konzentration wurde nämlich in vielerlei Übungen trainiert. Wer nur sitzt habe nur ein eingeschränktes Blickfeld und so sei Bewegung sehr wichtig für Körper und Geist. Zunächst wurde mit ganz einfachen Gedächtnisübungen begonnen, z.B. um die Zahl 7, statt derer man beim Aufsagen von Zahlreihen „blubb“ sagen musste. Schwieriger wurde es dann schon als verschiedenfarbige Bälle ins Spiel kamen. Zum Merken der Farben kamen

dann für jede Farbe bestimmte Übungen, die mit den Bällen ausgeführt werden mussten. Solche Übungen, so die Referentin erklärend, dienen dazu beide Gehirnhälften zu trainieren und Geist und Bewegung zu koordinieren. Teilweise wurden dann auch Übungen zu Musik gemacht und zuletzt kamen, wobei man bestimmte Bewegungen im Rhythmus der Musik ausführen musste. Auch wenn es manchmal nicht gleich so hundertprozentig klappte, machten die Übungen den Frauen offensichtlich Spaß, was die Referentin zu der Feststellung veranlasste, dass Gedächtnistraining durchaus auch lustig sein kann. Dieses Training sollte aber auch im Alltag gehegt werden. Durch Training von Körper und Geist, durch Bewegung und gesunde Ernährung kann jeder mehr Eigenverantwortung für die eigene Gesundheit übernehmen. Mit einem kleinen Präsent dankte Christa Münster der Referentin für den bewegungsvollen und informativen Abend und nahm auch den Wunsch der Anwesenden zur Kenntnis, einen solchen Abend öfter zu machen.



Unterhaltsam, aber gar nicht so einfach waren die Koordinationsübungen für die Teilnehmer.