



# Vital-Training für körperliche und geistige Fitness

Sport und Bewegung tun Körper und Geist gleichermaßen gut.

Fitness-Expertin Gabi Fastner hat ein Training zusammengestellt, das die Arbeit mit dem Körper mit dem Training des Gehirns verbindet. Das Ziel dieses Trainings ist es, Ihr Gehirn mit neuen Aufgaben zu fordern. Das macht Sie im Alltag entscheidungsfreudiger, Sie können Situationen schneller einschätzen und finden sich besser zurecht, wenn Sie mit neuen Aufgaben konfrontiert werden. In den Übungsfolgen verbin-

den wir Körperarbeit, beginnend mit Mobilisation bis hin zur Stabilisation, Kräftigung, Ausdauer und Koordination mit den zusätzlichen Impulsen, die unser Gehirn herausfordern. Wir kombinieren kurze, koordinativ anspruchsvolle Übungsteile mit Kraft- und Ausdauereinheiten. So werden Herz und Kreislauf angeregt, Fitness und Beweglichkeit gesteigert. Entdecken Sie die Freude an der Bewegung und ver-

bessern Sie Ihr Körpergefühl! Mit dem Training lässt sich das Risiko von altersbedingten Erkrankungen wie Alzheimer und Demenz reduzieren, der Abbau kognitiver Fähigkeiten wird verlangsamt und die körperliche Fitness verbessert.

**Denn: Das Gehirn ist wie ein Muskel. Trainiert man es so regelmäßig wie seinen Körper, bleibt es auch leistungsfähig!**

Folge 3

## Rhythmische Bewegung

Rhythmische Bewegungen verbessern nicht nur die motorischen Fähigkeiten, die Koordination und die Ausdauer, auch das Gehirn ist vielseitig gefordert. Wir müssen Informationen schnell aufnehmen und verarbeiten und geplante Handlungen rasch in Bewegung umsetzen. Beide Gehirnhälften sind zur Zusammenarbeit gezwungen und das Hin und Her sorgt dafür, dass das Zusammenspiel immer besser funktioniert, man fühlt sich in der Balance und lernt leichter.

### Heel dig und Arme

Marschieren Sie am Platz und tippen Sie dann abwechselnd mit den Fersen nach vorne. Etwa achtmal jede Seite. Nun kommen die Unterarme dazu: Rechts, wenn das rechte Bein vorne ist, links, wenn das linke

Bein vorne ist, ca. 8 Mal jede Seite. Dann heben Sie beide Unterarme an, wenn Sie die Ferse nach vorne tippen, ca. 16 Mal. Dann wird es nochmal schwieriger: Rechte Ferse vor, linker Unterarm und umge-

kehrt, ca. 16 Mal. In Bewegung bleiben und die Abfolge verkürzen: je 8 Mal gleicher Unterarm, gegengleicher Unterarm, beide Unterarme, beim nächsten Mal je 4 Mal, dann nur noch 2 Mal.



## Überkreuzbewegung Knie - Hand - Ferse

Überkreuzbewegungen kommen im Alltag häufig vor (zum Beispiel beim Fensterputzen, oder bei Rückschlagspielen) und müssen deshalb geübt werden. Das Hin und Her zwischen den beiden Gehirnhälften sorgt außerdem dafür, dass das Zusammenspiel immer besser klappt und Abläufe schneller und sicherer werden. Wenn beide Hälften gleichermaßen genutzt werden, fühlt man sich in der Balance, lernt leichter! Ziehen Sie Ihr Knie hoch, rechts – links im rhythmischen Wechsel. Sie kön-

nen gleich über den Körper kreuzen, klatschen Sie mit der rechten Hand aufs linke Knie und umgekehrt, ca. 16 Mal. Dann nehmen Sie den Ellbogen, kreuzen über das Knie, ca. 16 Mal.

Jetzt nehmen Sie die Hand zum Fuß, gehen Sie noch ein bisschen tiefer, ca. 16 Mal. Dann heben Sie die Ferse hinten und führen den gegenüberliegenden Arm zur Ferse, ca. 16 Mal. Diese Überkreuzbewegungen sind gut für den Kopf, mobilisieren die Wirbelsäule

und sorgen für mehr Beweglichkeit in der Hüfte. Verkürzen Sie nun die letzten zwei Bewegungen; 8 Mal Hand zum Fuß vor dem Körper, 8 Mal Hand zum Fuß hinter dem Körper, dann 4 Mal, dann 2 Mal mehrfach im Wechsel.

Termine und Veranstaltungen finden Sie im Internet auf

[www.60plusminus.de](http://www.60plusminus.de)



## Step Touch & Klatsch

Diese Bewegungen verstärken die Verbindung zwischen der linken und rechten Gehirnhälfte, machen uns beweglich und stabilisieren unseren Körper. Je harmonischer dieser Bewegungsablauf ausgeführt werden kann, desto besser wird die Koordination!

Schritt nach rechts, Schritt nach links, dann nach rechts und beide Beine schließen. Nun Schritt nach links, Schritt nach rechts, dann nach links und beide Beine schließen. Nun kommen die Arme dazu: Sie klatschen rechts auf den Oberschenkel, wenn

Sie nach rechts gehen (1), links auf den Oberschenkel, wenn Sie nach links gehen (2), kreuzen die Arme vor dem Körper (3) und schnippen auf 4 (4). Einige Male wiederholen. Sie können steigern, indem Sie die Schritte springen.



Mehr Infos auf [www.telegym.de](http://www.telegym.de)