



- ... dass moderates Ausdauertraining Ihr Herz entspannter schlagen lässt und Ihnen einen langen Atem verschafft?
- ... dass Koordinationstraining nicht nur Gleichgewicht und Reaktionsvermögen verbessert, sondern auch Ihre „grauen Zellen“ in Schwung bringt?
- ... dass gesundheitsorientiertes Krafttraining Ihre Muskelkraft bis ins hohe Alter erhält?
- ... dass regelmäßiges Gehirntraining „Alterschwäche im Kopf“ vorbeugt und hilft, kognitive Fähigkeiten sehr lange auf hohem Niveau zu halten?
- ... dass regelmäßige Bewegung und Gehirntraining Spaß machen, positive Gefühle bereiten und depressive Verstimmungen beseitigen?
- ... dass soziale Kontakte in der Gruppe Gesundheit und Wohlbefinden steigern?

■ GESCHÄFTSSTELLE

Gesundheitssportverein pro Bewegung e.V.
c/o Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen
Am Freibad 5
49152 Bad Essen

Ansprechpartner: Elke Bernhold
Robert Soika
Hans-Jörg Kohorst

Telefon: 0 54 72 / 4 00 - 0
Fax: 0 54 72 / 4 00 - 7 55
Email: info@pro-bewegung.de
Internet: www.pro-bewegung.de

■ KONTAKTDATEN

Marina Wolff-Bühning
Strehlowweg 46
22605 Hamburg

Telefon: 040 / 880 82 38
Mobil: 01 72 / 418 44 13
Email: wolff-buehring@stickwalking.de
Internet: www.stickwalking.de

- Gesund und fit bis ins hohe Alter

Alt werden ist ein herrlich Ding, wenn man nicht verlernt,
was anfangen heißt.

Martin Buber
(Religionsphilosoph 1878-1965)

- Präventives körperliches und mentales Training erhält körperliche Mobilität und geistige Flexibilität und erhöht so das Rehabilitationspotential bei Erkrankung bis in das hohe Alter.

Priv.-Doz. Dr. med. Tobias Leniger
Chefarzt Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen



■ FIT BIS INS HOHE ALTER

Es gibt vieles, was Sie neu anfangen können: gesundheitsorientiert Sport treiben und den Geist trainieren, zum Beispiel. Zwei Dinge, von denen heute bekannt ist, dass sie eine gute Chance bieten, Kopf und Körper bis ins hohe Alter fit zu halten.

Die Münchenerin Marina Wolff-Bühning mit Wahlheimat Hamburg kann dies aus eigener Erfahrung bestätigen. Die heute 75jährige begann mit 60 regelmäßig gesundheitsorientiert Sport zu treiben und mit 70 gezielt den Geist zu trainieren.

Aus ihren eigenen Erfahrungen hat sie zusammen mit dem Gesundheitssportverein pro Bewegung e. V. und Medizinern und Diplom Sportwissenschaftlern des Dr. Becker Neurozentrum Niedersachsen das Konzept „Kopf und Körper aktiv“ entwickelt.

Das Angebot richtet sich speziell an die Generation „60plus“ und macht es leicht, einen Einstieg in gesundheitsorientiertes Sporttreiben und Gehirntraining zu finden.

■ KOPF UND KÖRPER AKTIV

Das Konzept umfasst separate Trainingseinheiten für Kopf und Körper.

Beim Kopftraining werden verschiedene Fähigkeiten des Gehirns wie Wortfindung, Konzentration, Assoziations- und Merkfähigkeit mit interessanten kleinen Übungen angesprochen. Die Übungen überfordern niemanden und machen Spaß.

Das Körpertraining umfasst das Gehen mit Teleskopstöcken, Stickwalking (www.stickwalking.de), Nordic-Walking, Koordinations- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprophylaxe und Kräftigungsübungen, sowie Lockerungsübungen und Fingerspiele. Die Freude an der Bewegung steht dabei im Mittelpunkt.

Sämtliche Übungs- und Trainingsformen werden individuell dosiert und motivierend angeboten, sodass jeder einen angenehmen Einstieg in gesundheitsorientierte körperliche und geistige Aktivität finden kann.

■ ZUR PERSON - MARINA WOLFF-BÜHRING

Als die ausgebildete Übersetzerin nach der Familienphase neue Herausforderungen suchte, absolvierte sie mit 35 Jahren ein Studium der Sozialwissenschaften mit den Schwerpunkten Soziologie, Philosophie und Linguistik – in ihrem „Alter“ damals noch etwas ganz Ungewöhnliches.

Mit 55 Jahren orientierte sie sich beruflich noch einmal ganz neu und wechselte von einer Tätigkeit im Sozialbereich in die freie Wirtschaft.

Als Sie mit 60 Jahren feststellte, dass ihre körperlichen Kräfte nachließen, griff sie zu Teleskopstöcken und entwickelte Stickwalking, lange bevor der Nordic-Walking-Boom einsetzte.

Als sie mit 70 Jahren feststellte, dass auch ihre geistigen Kräfte nachließen, beschäftigte sie sich mit Gehirntraining. Heute ist sie zertifizierte Trainerin des Bundesverbandes für Gedächtnistraining e.V..

Bei einem Fitness-Test erzielte sie vor kurzem Werte, die dem Durchschnitt 10 Jahre jüngerer Frauen entsprechen. Sie versichert: „Es lohnt sich und bereitet Lebensfreude, immer wieder, auch im Alter, etwas Neues anzufangen!“