

# LandFrauen Bezirksverein Melsungen

## Seminar

Thema: „Den grauen Zellen Beine Machen“-Fit im Kopf=ganzheitliches Gedächtnistraining

Referentin: Katharina Peters, Sportpädagogin

Ort: Stadthalle Melsungen

Datum: 27.2.2016

Teilnehmer: 14 Mitgliederinnen des BV

Zeit: 10.00Uhr-17.00Uhr

Begrüßung durch Heike Hentschel

- Organisatorisches: Teilnehmerlisten bitte 3x unterschreiben
- Hinweis auf Zustimmung zur Bildveröffentlichung
- Vorstellen des Programmablaufes
- Beurteilungsbogen ausfüllen

Vorstellung der Referentin

- war Bildungsreferentin beim Hess. Sportbund
- Lehrerin an einer Hauptschule
- ab 2003 selbständig mit einer Nordic-Walking- Schule, Gedächtnis- und Gesundheits- Training und -prävention

Begrüßungsrunde der Teilnehmerlisten

jede Teilnehmerin nennt ihren Vornamen und was sie vom Seminar erwartet

- ° sich besser Namen, Zahlen, Texte fürs Theater merken, besseres Konzentrieren und Zuhören, Tricks zum besseren Orientieren

Kennenlernspiel

- alle stellen sich im Kreis auf
- jede nennt neben ihrem Vornamen auch eine Eigenschaft, die mit dem gleichen Buchstaben beginnt
- der nächste muss den/ die vorherigen alle wiederholen

Anschließend sortieren wir uns nach dem Alphabet, nach dem Geburtsdatum, nach dem Wohnort.

Dann erzählt jede 2min. Ihrer Nachbarin ein freudiges Ereignis, das diese dann an die Gruppe weiter gibt.

Nun folgt wieder eine Bewegungsrunde. Diese zeigt, dass man sich stark konzentrieren muss, wenn die rechten Extremitäten was anderes machen sollen wie die linken.

Jetzt wird es theoretisch. Unterstützt von einer Power-Point-Präsentation erfahren wir von der Referentin was das Gedächtnis/ die Merkfähigkeit beeinflusst. Konzentration und Interesse sind die Motivatoren. Eine wichtige Rolle spielen auch die Gefühle. Was mir Spaß macht lernt man schneller und merkt sich besser.

„Gehirn und Beine werden gemeinsam alt- und beides kann man trainieren.“ Ein Gleichgewicht zwischen Seele und Körper ist für unser Wohlbefinden notwendig.

Nach einem guten Mittagessen muss man sich bewegen, darum geht es auf den Seniorenspielplatz hinter dem Haus.

Nachdem dieser ausgiebig genutzt war, gab es ein neues Spiel.

- Im Kreis stehend wurde ein roter Ball geworfen und der eigene Name genannt.
- beim blauen Ball nannte man den Namen des Empfängers
- beim gelben warf man den Ball jemandem zu und nannte einen anderen Namen an der Ball weitergegeben werden soll
- dann alle gleichzeitig
- alle haben seltenso viel gelacht

Die anschließende Walkingrunde ums Melsunger Rathaus nutzen wir gleichzeitig für eine kurze

Stadtführung für die Referentin.

Wahrnehmung mit allen Sinnen- besonders dem Tastsinn- und ständiges Wiederholen dienen ebenfalls der Merkfähigkeit.

Bilder , Strukturen und Zusammenhänge oder die Locitechnik sind Hilfen sich etwas besser zu merken. Einkäufe und Besorgungen werden einzelnen Körperteilen zugeordnet, um später abgerufen zu werden. Man schafft Assoziationen. Auch dies wurde von uns ausprobiert.

Aerobicübungen bei denen man sich die numerische und farbliche Zuordnung merken muss bildeten den Abschluß.

Die Referentin Frau Peters, darin waren sich alle Teilnehmerinnen einig, brachte uns das Thema nicht nur theoretisch sondern vor allen Dingen praktisch nah. Durch ihre Art und Persönlichkeit schaffte sie von Anfang an eine Atmosphäre in der sich alle Teilnehmerinnen wohlfühlten und ohne Bedenken auf die Spiele einließen. Neben dem Erlernen von Techniken die Merkfähigkeit zu steigern, machten wir uns selber fit und hatten jede Menge Spaß.