



PRESSEINFORMATION

Himberger Frischzellenkur für das Gedächtnis

Der neue Brainwalk-Gedächtnisparcours: Fitness für Körper und Geist

(Bad Ischl, 16. Juli 2021) Der „Brainwalk“-Gedächtnisparcours in Himberg ist ein spezielles Element der Natur- und Bewegungsarena Himberg-Pellendorf-Velm. Denn neben den Lauf- und Walkingstrecken, Fitnessparcours, Naturlehrpfad, Boulderwand und Calisthenics-Anlage ist dies *„auch ein Beitrag zur Bewusstseinsbildung, dass mit richtiger Ernährung, Sport, sozialen Aktivitäten und mit Gedächtnistraining jede und jeder etwas für das eigene Gehirn tun kann. Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgabenstellungen für Körper und Geist“*, sagt Gerald Kienesberger, Geschäftsführer der MAS Alzheimerhilfe und freut sich gleichzeitig, *„dass damit auch das Thema Demenz ein Stück weit in die Öffentlichkeit tritt.“*

Der Brainwalk®-Gedächtnisparcours in Himberg ist eine Gemeinschaftsinitiative von Runnersfun/Greensports, der Marktgemeinde Himberg und der MAS Alzheimerhilfe. Auf 1,2 Kilometer Länge werden sieben Schwerpunkt-Stationen angeboten: Bewegung, Konzentration, Wahrnehmung, Rechnen&Ordnen, Kreativität sowie Übungen für das Langzeit-und Kurzzeitgedächtnis.

Bürgermeister Ernst Wendl ist von der Initiative überzeugt: *„Frische Luft, Bewegung und die abwechslungsreichen Fragestellungen machen den Brainwalk ® Gedächtnisparcours zu einem besonderen Erlebnis.“* Der Gemeindevorsteher ruft dazu auf, *„sich im eigenen Interesse aktiv geistig und körperlich fit zu halten.“*

Runnersfun/Green Sports-Geschäftsführer Erich Mayr sieht *„eine weiterhin steigende Nachfrage nach Bewegung im Outdoorbereich und ein allgemeines Umdenken in den Wertigkeiten. Damit liegt Himberg punktgenau richtig, nicht nur aufgrund der Corona-Entwicklungen“*, attestiert Mayr der Gemeinde Weitsicht und hofft auf weitere Gemeinden für die Brainwalk-Initiative, denn *„die Motivation dazu ist einfach: wir werden alle älter, aber niemand will alt sein! Wir trainieren Ausdauer und Kraft, um*

körperlich gesund zu bleiben, aber achten zu wenig bewusst auf unser Gedächtnis. Umso bedeutender ist es, dieses Thema im öffentlichen Raum sichtbarer zu machen.“

Die Initiatoren sehen den ‚Himberger Brainwalk‘ auch als „*ein Vorsorgeprojekt im Sinne einer Frischzellenkur für das Gedächtnis, getreu dem Motto: je früher wir anfangen, etwas aktiv für Körper und Geist zu tun, umso besser für jeden Einzelnen als auch die Gesellschaft*“ und bedanken sich „*bei den Himbergern, Pellendorfern und Velmern, die damit mit gutem Beispiel vorangehen*“.

Kontakt:

Michael Buchner

MAS Alzheimerhilfe

Leitung Marketing, Presse und Fundraising

4820 Bad Ischl, Lindaustraße 28

Mobil: 0664/9135322

michael.buchner@mas.or.at

www.alzheimer-hilfe.at