

Gehirnjogging in freier Natur

Alzheimer. Der Brainwalk-Gedächtnisparcours im niederösterreichischen Himberg bietet auf 1,2 km einen Mix aus Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen.

MB. Die Natur- und Bewegungsarena Himberg-Pellendorf-Velm bietet Lauf- und Walkingstrecken, Fitnessparcours, Naturlehrpfad, Boulderwand und Calisthenics-Anlage. Und nun auch einen sogenannten Brainwalk, eine Gemeinschaftsinitiative von Runnersfun/Green Sports, der Marktgemeinde Himberg und der MAS Alzheimerhilfe. „Es erwarten Sie abwechslungsreiche Aufgabenstel-



lungen für Körper und Geist“, sagt Gerald Kienesberger, Geschäftsführer der MAS Alzheimerhilfe, und freut sich gleichzeitig, „dass damit das Thema Demenz in die Öffentlichkeit tritt.“ Sieben Stationen sind je einem Thema gewidmet: Bewegung, Konzentration, Wahrnehmung, Rechnen und

Ordnen, Kreativität sowie Übungen für das Langzeit- und Kurzzeitgedächtnis. Runnersfun /Green Sports-Geschäftsführer Erich Mayr hofft, dass Gemeinden Brainwalks anbieten, 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 sichtbar zu machen.“ ■