

LIMA GRUPPE Maria Lanzendorf

Die TeilnehmerInnen (TN) dieser Gruppe kommen aus der näheren aber auch weiteren Umgebung, sind im Alter zwischen 65 und 89 Jahre und kannten sich größtenteils nicht. Zwei Herren verstärken dieses Team. Es ist eine eher fitte Seniorengruppe, die gefordert werden will und neugierig, ehrgeizig und unternehmungslustig ist. So bin ich immer auf der Suche nach neuen Herausforderungen. Hashiwokakero, Logik- Übungen aus Japan, haben ihren Ehrgeiz und ihr Interesse geweckt und führen nach angeregten Diskussionen zu Lösungen. Besonders beliebt sind auch die Black Stories von „Herrn Pasulke“, wo Querdenken gefragt ist. Anfangs noch ratlos, haben sich die TN mittlerweile zu richtigen Profis entwickelt, die durch das Formulieren von Fragen jedes Rätsel gemeinsam lösen. Diese Gruppe liebt Partnerübungen, besonders aus dem Vital4brain – Programm.

Das bewegte Alphabet, eine Koordinations- und Konzentrationsübung, wird schon in der schwierigeren Variante ausgeführt. Der Umgang in der Gruppe ist sehr wertschätzend, es wird viel gelacht und es haben sich auch schon Freundschaften gebildet! Möglichkeiten zu Plaudern und sich näher kennenzulernen finden sie bei unserem schon traditionellen Heurigenbesuch im Juni und beim Start ins neue Jahr im Jänner, zwei für alle unverzichtbaren Termine. Zusammenfassend beschreibe ich die TN dieser Gruppe als offene, aufgeschlossene Menschen, die sich einbringen, aktiv aufeinander zugehen und mit denen das Training mir sehr viel Freude macht.



Das bewegte Alphabet

A r	B l	C r	D b
E r	F l	G r	H b
I r	J l	K r	L b
M r	N l	O r	P b
Q l	R r	S l	T r
U b	V r	W b	X l
Y b	Z l	AE b	UE r

ist eine Übung, bei der durch die Kombination von Sprache und Bewegung beide Gehirnhälften in Einklang gebracht werden und Aufmerksamkeit und Konzentration gefördert werden.

Jeder Großbuchstabe ist mit einem Kleinbuchstaben der vorgibt, welcher Arm gehoben wird, kombiniert.

WICHTIG: Die Großbuchstaben werden laut gesprochen und dabei wird der angezeigte Arm gehoben. Die Geschwindigkeit kann langsam erhöht werden. Für fitte Senioren kann die Schwierigkeit erhöht werden, indem die vorgegebene Hand und diagonal dazu das Bein leicht angehoben werden.

ÜBUNG: A+ rechter Arm, B+linker Arm, C+rechter Arm, D+beide Arme usw.

Schwieriger: A+rechter Arm+linkes Bein, B+linker Arm und rechtes Bein usw.

Ich habe mir ein Rollup gemacht, das ich gut sichtbar aufhänge.

