

## Fitness für Körper und Geist

Heute weiß man, dass sehr alte Menschen geistig genauso fit sein können wie junge, wenn sie ihrem Kopf die notwendige geistige Anregung und ihrem Körper die notwendige Bewegung geben. Es ist sogar möglich, im hohen Alter geistig fitter zu sein als in jungen Jahren, nämlich dann, wenn man im Alter systematisch Neues lernt. Es ist nicht das Alter, das darüber entscheidet, ob sich das Gehirn entwickelt oder nicht, sondern es ist die Art und Weise, wie wir unser Leben führen, wie aktiv, wie wissbegierig und wie lernbereit wir sind. Jede Aktivität, aber auch jede Inaktivität wirkt sich im Gehirn aus. Mit jeder Fertigkeit, die wir neu erlernen, wächst die Vernetzung des Gehirns. Mit jeder Fertigkeit, die wir verlernen, sind Synapsen abgebaut worden.

### Zielgehen

Die Teilnehmer bilden Paare. Jedes Paar stellt in einiger Entfernung (abhängig von Raumgröße und Trainingszustand; anfangs etwa drei Meter, später schrittweise Entfernung vergrößern) einen Markierungspunkt in Form eines Kegels, einer Plastikflasche oder eines Verkehrshütchens auf. Ein Partner sieht sich aus der Entfernung den Markierungspunkt genau an, schließt dann die Augen und steuert diesen anschließend mit geschlossenen Augen (eventuell mit Handfassung des Partners) an. Ziel ist, dem anvisierten Punkt möglichst nahe zu kommen. Dabei gilt es, Richtung und Entfernung einzuschätzen. Der andere passt währenddessen auf, dass sein Partner nicht in eine gefährliche Situation kommen kann und möglicherweise hinfällt. Danach wird gewechselt.



Auf Empfehlung des Deutschen Turner-Bundes