

Bewegung als Motor

für Gesundheit, Alltag und Lernen

Rasieren Sie sich morgens mit der ‚falschen‘ Hand, putzen Sie sich die Zähne oder kämmen Sie sich die Haare mit der nicht-dominanten Hand!“ An einem Themenabend der Volkshochschule Frankfurt am 17. April skizzierte die Neurodidakterin Prof. Dr. Marion Grein, wie solche ungewohnten Bewegungen beide Hirnhälften aktivieren und somit das Gehirn beweglich und jung bleibt.

Durch Bewegung wird das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt und besser durchblutet. Es bildet verstärkt neue Verbindungen zwischen Nervenzellen (Synapsen). Diese erhöhen die Konzentrationsfähigkeit, unterstützen die Speicherung von neuen Informationen und verzögern den Alterungsprozess des Gehirns.

Der Motologe Dr. Ulf Henrik Göhle schilderte, wie wichtig Alltagsbewegungen für die Gesundheit sind. Gehen, putzen, Gartenarbeit, aufräumen ... die Summe der Alltagsbewegungen, insbesondere das Gehen, ist – laut Forschungen – wichtiger als jedes Fitness-Training. Unser Alltag trainiert ständig unsere Fähigkeiten. Wie



Besucher des Volkshochschule-Themenabends in Bewegung

© VHS Frankfurt am Main

können aber Menschen ihren Lebensstil aktiver und mit vielen körperlichen Tätigkeiten angereichert gestalten? Die Antwort liegt darin, Bewegung mit Lebensfreude zu verknüpfen, zum Beispiel soziale Anlässe für Bewegung im Alltag schaffen oder Mitstreiter finden, die sich gegenseitig motivieren.

Die zirka 100 Teilnehmer/innen des VHS-Abends wurden immer wieder aufgefordert, kleine alltägliche, allerdings ungewohnte Bewegungen auszuprobieren. Sie nahmen viele Tipps und Anregungen mit und gingen sichtlich verjüngt aus dem Raum! Die VHS bietet viele verschiedene Möglichkeiten, das Gehirn zu trainieren und sich in Bewegung zu bringen. Das Kursprogramm erscheint zweimal jährlich im Juni und im Dezember.



Aktiv im Alter: Neue Kurse im Herbst

Entdeckungsreisen durch die Kunstgeschichte

Mi, 10–12 Uhr, 24. Okt. bis 19. Dez., 7x
VHS Sonnemannstraße; € 65

Themen meines Lebens – Eine literarische Erinnerungswerkstatt

Di, 15 - 17 Uhr, 16. Okt. bis 20. Nov., 6x
VHS Leipziger Straße; € 56

Autobiografisches Schreiben – Starke Charaktere

Sa, 10–16.15 Uhr, 13. Okt., VHS Sonnemannstraße; € 25

Führung: Frankfurts „Neue Altstadt“

Do, 11.30–12.30 Uhr, 16. Aug., € 6
Fr, 12.30–13.30 Uhr, 12. Okt., € 6

Zeichnen und Malen – Erste Schritte

Do, 15–17 Uhr, 25. Okt. bis 13. Dez., 8x
Nordwestzentrum; € 76

Sundao Atemgymnastik

Do, 15–16 Uhr, 18. Okt. bis 6. Dez., 8x
Nordwestzentrum; € 48

Zumba® Gold

Mi, 11.30–12.30 Uhr, Nordwestzentrum
22. Aug. bis 26. Sep., 6x, € 30, 17. Okt. bis 12. Dez., 9x, € 45



Foto: Oeser

Vortrag: Wenn Hörgeräte nicht mehr ausreichen – Cochlea Implantate

Fr, 15–16.30 Uhr, 16. Nov., VHS Sonnemannstraße; € 9

Smartphones und Tablets – Orientierungshilfe vor dem Kauf

Fr, 14.30–16 Uhr, 1. Sep., Nordwestzentrum; € 9
Fr, 10.30–12 Uhr, 30. Nov., VHS Sonnemannstraße; € 9

Weitere Auskünfte und Anmeldung bei
Julia Shirtliff, Tel. 069/212-37963, E-Mail: j.shirtliff.vhs@stadt-frankfurt.de, www.vhs.frankfurt.de/aktivimalter



DomRömer GmbH / Barbara Staubach