

# Spazierend das Gedächtnis trainieren

Gedächtnistrainer Christof Wölk leitet die besonderen Touren rund um den Blumenhof an

■ **Koblenz.** In den Sommerferien ruht an vielen Stellen das Vereinsleben, Schüler haben Ferien, und Gruppenaktivitäten sind heruntergefahren. Hier bieten die Gedächtnisspaziergänge rund um den Blumenhof in Koblenz eine passende Gelegenheit, sich zu bewegen, etwas für seine grauen Zellen zu tun, in der freien Natur Gemeinschaft zu erleben und gleich-

zeitig etwas Gutes zu tun. An sechs Montagen in den Sommerferien werden den Teilnehmern bei dieser besonderen Form der Spaziergänge spezielle Denkübungen angeboten.

In gut 60 Minuten an der frischen Luft werden die Sinne geschärft, die Hirndurchblutung aktiviert, die Nervenzellen mit Sauerstoff versorgt und somit Körper und Geist angeregt. Durch die Kombination von Denken und Bewegen werden beide Gehirnhälften gefordert und optimal miteinander vernetzt. Dies wiederum führt zur Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Die abwechslungsreichen

Übungen fördern unter anderem die Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung und Koordination.

Mitmachen bei den von dem erfahrenen ganzheitlichen Gedächtnistrainer Christof Wölk angeleiteten Spaziergängen kann grundsätzlich jeder. Es ist ein generationsübergreifendes und barrierefreies Angebot, das bequem von altersmäßig gemischten Gruppen (ab etwa zwölf Jahren) wahrgenommen werden kann. Der Leistungsgedanke und die Geschwindigkeit spielen bei den Übungen keine Rolle. Im Vordergrund stehen die Freude an der Bewegung und der geistigen Anregung sowie der Spaß am sozialen Miteinander.

Durch die Teilnahmegebühr von 5 Euro unterstützen die Spaziergänger zudem die Rotkreuz Stiftung Koblenz. Sie hat sich zur Aufgabe gemacht, Kinder, Familien und älteren Menschen in schwierigen Lebenssituationen zu helfen.

Termine in den Sommerferien gibt es am 1., 8., 15., 22. und 29. Juli sowie am 5. August, jeweils um 17 Uhr. Treffpunkt ist im Blumenhof in Koblenz am großen goldenen Daumen. Mitzubringen sind nach Möglichkeit wetterfeste Kleidung, ein kleiner Rucksack, Stift und Block und eine Trinkflasche. Eine Anreisemöglichkeit mit öffentlichen Verkehrsmitteln bietet die EVM Buslinie 1 (Haltestelle



Deutsches Eck/Seilbahn), die an den jeweiligen Tagen bis 19 Uhr fährt.

⊕ Verbindliche Anmeldungen sind im Haus der Begegnung, Tel. 0261/375 23, möglich. Weitere Informationen gibt es unter [www.rotkreuzstiftung-koblenz.de](http://www.rotkreuzstiftung-koblenz.de)

## Kontakt:

Rhein-Zeitung  
August-Horch-Str. 28, 56070 Koblenz

Redaktion: 0261/892-347  
[redaktion-koblenz@rhein-zeitung.net](mailto:redaktion-koblenz@rhein-zeitung.net)

Verantwortlich für diese Seiten  
[ingo.schneider@rhein-zeitung.net](mailto:ingo.schneider@rhein-zeitung.net)

Abo/Anzeigen: 0261/2919-0  
[service-koblenz@rhein-zeitung.net](mailto:service-koblenz@rhein-zeitung.net)



Noch mehr im Netz! Abonnenten registrieren sich unter: [ku-rz.de/registrierung](http://ku-rz.de/registrierung)