SENIORENRAT DER STADT KUFSTEIN

Die Überlegung einen DenkSportWeg in Kufstein einzurichten, begrüßen wir und haben dies bei unserer Sitzung vom 6.11.23 einstimmig befürwortet.

DenkSportWeg ist Gehirntraining im Gehen. So einfach kann man zusammenfassen, worum es dabei geht: Bewegung an der frischen Luft, ergänzt durch abwechslungsreiche, professionell erstellte Übungen für die geistige Fitness. Am DenkSportWeg werden Konzentration, Reaktion, Wortfindung, Zahlenkompetenz und Geschwindigkeit trainiert. Geistige Fitness ist neben körperlicher Gesundheit der Schlüssel für ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Leben. Die Übungen, die für den DenkSportWeg konzipiert worden sind, sollen dies unterstützen.

DenkSportWeg wurde als Aktivität für Senior:innen entwickelt, um geistig fit zu bleiben. Die Übungen sind dabei so abwechslungsreich und in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zu absolvieren, **dass alle Generationen** davon profitieren können. Die Kombination aus moderater körperlicher Bewegung und Übungen zur Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten ist dabei innovativ und ganzheitlich förderlich für die Gesundheit.

Zudem wäre es für die einheimische Bevölkerung eine gute Sache und ein Zusatzangebot für die Urlauber/Tourismus in Kufstein.

Christine Lederer

Christine Lederer

(Obfrau)