



## Gripspfad – Das bewegte Gehirn

### Eröffnung des ersten Gripspfades

Ort: Weinfelden, Darum: Mittwoch, 3. September 2008

[Einladung als PDF](#)

**GRIPSPFAD**  
Das bewegte Gehirn

Konzentrationsstörungen, Aggressivität, Lese-, Schreib- und Rechenschwächen gehören mehr und mehr zum schulischen Alltag. Immer häufiger fallen Kinder durch Lern- und Verhaltensstörungen auf. Sie sind unruhig, ängstlich, leiden unter Bewegungsmangel, Übergewicht und gesundheitlichen Beschwerden. Bereits bis zu 40% der Grundschüler sind heute von solchen Problemen betroffen.

Gleichzeitig klagen immer mehr Erwachsene und ältere Personen über Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen. In der Gesellschaft ist die Meinung weit verbreitet, dass dies normal sei und die Gehirnleistung mit fortschreitendem Alter nachlasse. Die Hirnforschung hat aber bewiesen, dass es möglich ist, unser Gehirn, ähnlich dem Herzen und der Skelettmuskulatur, bis ins hohe Alter auf einem hohen Leistungsstandard zu halten. So entstehen zum Beispiel allein im Hippocampus (Arbeitsgedächtnis) täglich zirka 60 000 neue Nervenzellen. Voraussetzung dafür sind aber Bewegung, genügend Flüssigkeitszufuhr, eine ausgewogene Ernährung und Freude.

Die Pro Senectute bietet unter anderem Kurse an, in denen spezielle Übungen vermittelt werden, die die verschiedenen Nervenbahnen einzelner Gehirnbereiche und die verschiedenen Sinne aktivieren. Aus Teilnehmern der Gedächtniskurse hat sich die Projektgruppe gebildet, die es sich zum Ziel gesetzt hat, im Thurgau einen oder mehrere GRIPS-PFADE zu erstellen, wo anhand von Tafeln kinesiologische Übungen auf einem Spaziergang gelernt und ausgeführt werden.

### Was ist ein GRIPS-PFAD?

Ausgehend von den Erkenntnissen der Gehirnforschung und der Kinesiologie werden mit einfachen, gezielten Körperübungen die einzelnen Gehirnbereiche aktiviert, Stressauswirkungen vermindert und dadurch die Denkleistungen erhöht werden. Das heisst, das Fließen der Nervenimpulse wird unterstützt und Blockaden werden abgebaut. Durch die Bildung neuer Vernetzungen zwischen den Hirnhälften wird eine harmonische Zusammenarbeit von Körper und Geist ermöglicht.

Auf dem GRIPS-PFAD werden elf verschiedene Gehirnübungen vermittelt.

### Ziel

Der GRIPS-PFAD verhilft Menschen von jung bis alt, Übungen zur Steigerung der Gehirnleistung auf lustvolle und spielerische Weise in der Natur zu erlernen. Seine attraktive Gestaltung ermöglicht Begegnung und Dialog zwischen den Generationen. Die Übungen können jederzeit in den persönlichen und schulischen/beruflichen Alltag eingebaut werden.

### Zielgruppe

Mit dem GRIPS-PFAD sprechen wir Menschen vom Kindergarten- bis ins Seniorenalter an, die ihre Gehirnleistung erhalten oder verbessern und etwas zur Förderung ihrer Gesundheit tun möchten:

- Eltern mit Kindern
- Lehrer mit Schulklassen
- Seniorengruppen
- Berufstätige

Der Pfad kann auch in therapeutischem Sinne begangen werden, zum Beispiel:

- von Menschen mit Alzheimer- oder andern Gehirnerkrankungen
- nach einem Schlaganfall oder Schädelhirntrauma
- von übergewichtigen Erwachsenen und Kindern, um Freude an der Bewegung zu wecken.