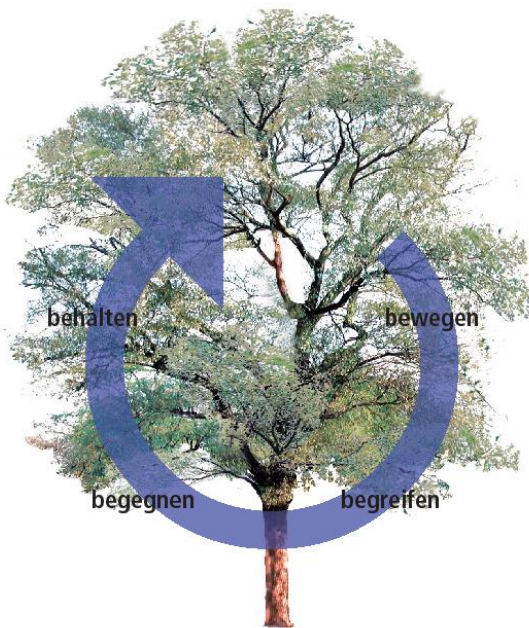


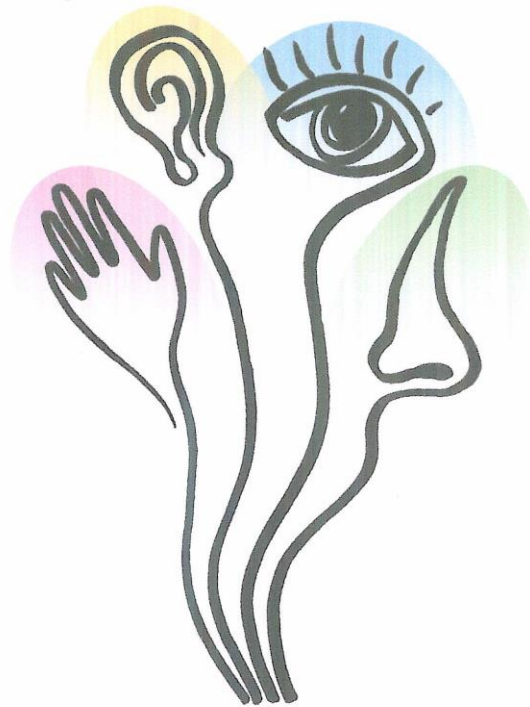
# Parcours zum Trainieren von Körper und Geist

RE-VITAL an Körper und Geist



Eine Trainingsanlage für alle Generationen

Susanna Schöni-Stalder  
dipl. Gerontologin ZPT, Lützelten



**SINNESPFAD**  
Wahrnehmung  
der Sinne

# LÜTZELFLÜH

am Fluss vor Zyt 

# Parcours zum Trainieren von Körper und Geist

Im Jahr 2008 wurde der Vita Parcours in Lützelflüh aufgehoben. Vorgängig führte die Gemeinde mittels Inserat im Anzeiger eine Umfrage bei der Bevölkerung durch. Nur ganz wenige meldeten, dass der Vita Parcours weiter bestehen soll. Es gingen jedoch einzelne Ideen ein, was anstelle des Vita Parcours erstellt werden könnte, so auch die Idee eines Parcours für sämtliche Generationen zum Trainieren von Körper und Geist. Die Gemeinde hat diese Idee aufgenommen und eine Arbeitsgruppe damit beauftragt, das Projekt auszuarbeiten. Vorgesehen wird nun ein Parcours, der beim Parkplatz Emmenschachen in Lützelflüh beginnt und sich aus zwei Teilen zusammensetzt. Der erste Teil mit dem Namen "RE-VITAL" basiert auf dem Konzept von Susanna Schöni, Dipl. Gerontologin ZfP, der zweite Teil mit dem Namen "SINNESPFAD" auf dem Konzept von Marie-Louise Brunner, Med. Masseurin SRK FA.

## RE-VITAL eine Trainings-Anlage für alle Generationen

(Bewegen – Begegnen – Begreifen – Behalten)

### Das Konzept

In der Erarbeitung des Konzeptes entstanden fünf in sich abgeschlossene Gruppen. Jede Gruppe besteht aus einem Playfit-Gerät, einem abgeänderten "Vita Parcours"-Posten und einer Thementafel. Die Thementafeln sind textlich auf den 4 Elementen Wasser, Luft, Erde, Feuer/Gehirn aufgebaut. Inhaltlich sind sie darauf abgestimmt, wie und was das einzelne Element im Mensch/im Baum bewirkt, gespickt mit Fragen des Allgemeinwissens.

Die Playfit-Geräte sind aus Edelstahl zum Trainieren der Muskulatur und des Kreislaufs. Die Posten des Vita Parcours sind abgeändert, aber so vernetzt, dass sie in die Themengruppen passen, spassig gestaltet.

### Ziel und Zweck

Der Teil "RE-VITAL" zielt auf die Koordination von Körper und Geist, gut vernetzt, so dass ein ganzheitliches Trainingsfeld entsteht. Dieses Trainingsfeld bezweckt die Förderung und Erhaltung der geistigen und körperlichen Fähigkeiten, eine Begegnungszone inmitten der gewachsenen Natur für mehrere Generationen + Kulturen, einen Katalysator für seelische und körperliche Leiden sowie Gewichtsregulation.

## SINNESPFAD

### Das Konzept

Auf diesem Sinnespfad entstehen in unregelmässigen Abständen 16 nummerierte Holz-Tafeln mit laminierten, auswechselbaren Informations-Anleitungen.

Zusätzlich sollen verschiedene Materialien wie z.B. Holzprodukte, Steinarten, Erde und Kräuter die Besucherinnen und Besucher zur Wahrnehmung über die verschiedenen Sinneskanäle auffordern und anregen.

### Ziel und Zweck

„Sensibilität ist die Fähigkeit, Veränderungen in der Umwelt oder im Körperinnern über die Sinnesorgane wahrzunehmen.“

Im Vordergrund stehen die vier Sinne: **Hören, Sehen, Riechen und Tasten**, wobei der Gleichgewichtssinn (ein komplexes System zwischen dem Innenohr, den Augen und der Nackenmuskulatur) bei vielen Bewegungen ebenfalls mitberücksichtigt wird. Eine verbesserte, aufmerksamere Wahrnehmung regt zu bewussterem Umgang mit unserem Körper an und kann so körperlichen Beschwerden vorbeugen oder zumindest Linderung verschaffen!

Hier einige Beispiele:

Hören: Unsere Welt besteht oft aus Verkehrslärm und Geschrei. Wann haben Sie zuletzt bewusst natürliche Geräusche, wie z.B. das Gezwitscher eines Vogels wahrgenommen?

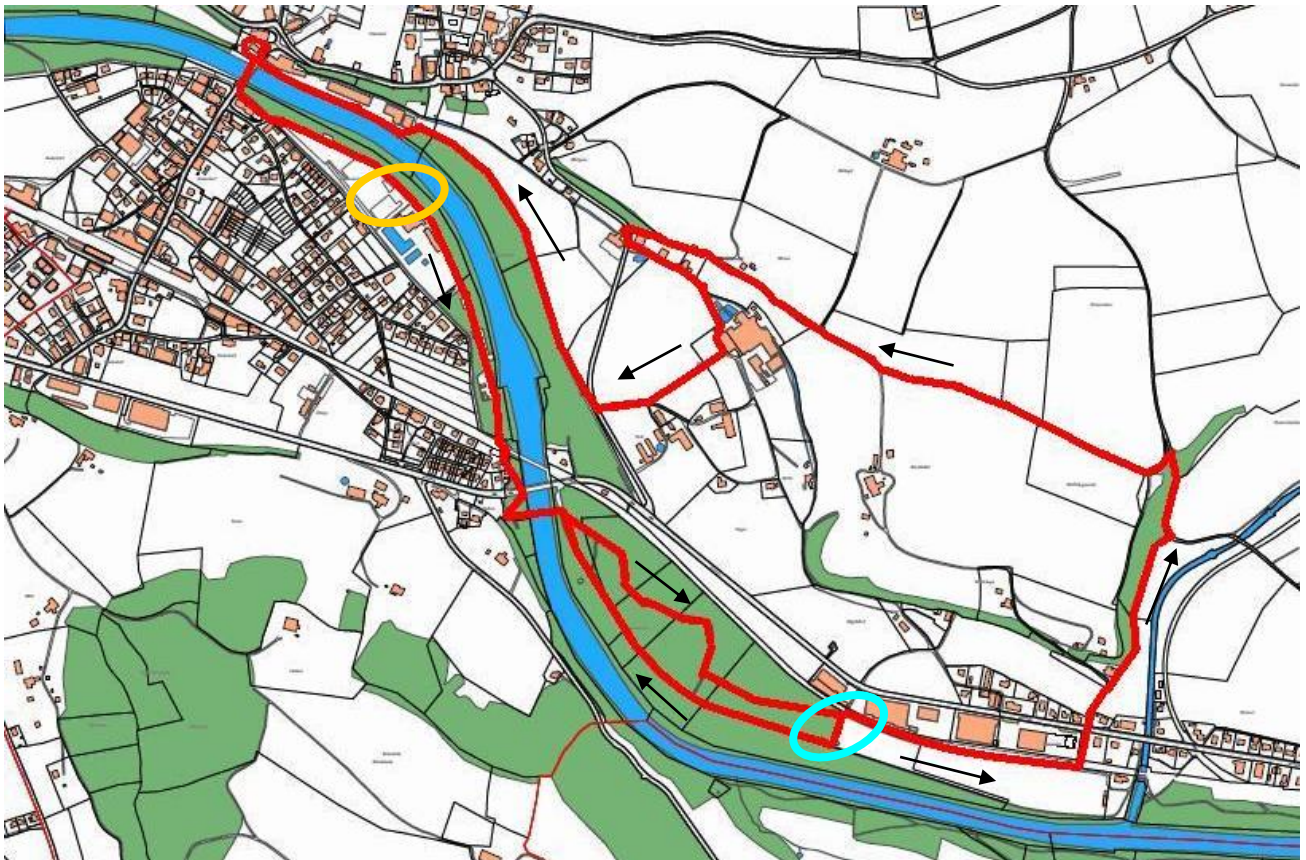
Sehen: Schon mal ausprobiert, dass Ihr Auge durch Weitwinkeltraining breitflächige Bilder aufnehmen kann?

Riechen: Verschiedene Kräuter haben unterschiedliche Gerüche. Riechen Sie daran und testen Sie Ihr Gedächtnis für Gerüche!

Tasten: Wie fühlen sich Geröll und gebrochene Steine mit den Händen an?

# Situationsplan

Der Parcours beginnt beim Parkplatz Emmenschachen und führt Richtung alte Gohlhausbrücke und Hundeschule (RE-VITAL). Von der Hundeschule führt der Weg via Wolfstyege, Kulturmühle und der Emme entlang zurück zum Parkplatz Emmenschachen (SINNESPFAD).



Start des Parcours beim Parkplatz Emmenschachen in Lützelflüh (beim Freibad)



Übergang vom Teil "RE-VITAL" in den Teil "SINNESPFAD"



Route

## Adressen

### Trägerschaft / Bauleitung

Einwohnergemeinde Lützelflüh  
Kirchplatz 1  
3432 Lützelflüh

### Gemeinderat Lützelflüh

Der Präsident:

Der Sekretär:

Beat Iseli

Ruedi Berger

### Fachperson

Susanna Schöni  
Dipl. Gerontologin ZfP  
Eschenweg 6  
3432 Lützelflüh

### Fachperson

Marie-Louise Brunner  
Med. Masseurin SRK FA  
Emmenstrasse 20A  
3415 Hasle-Rüegsau