

Die jährlich stattfindende Landesfortbildung fand diesmal in Kramsach statt.

Am 17.09.2022 trafen sich Vorstände und Funktionäre aus den neun Tiroler Kneipp-Aktiv-Clubs um „Kort.X“ kennen zu lernen.

Die Sportwissenschaftlerin Antonia Santner aus Achenkirch/Tirol hat das bewegte Gehirntraining entwickelt.

In einem Vortrag erklärte sie den Zusammenhang von Bewegung und Denken. Strukturierte Bewegungsmethoden und verschiedene Übungsvariationen im Kort.X -Programm fordern Geist und Körper. Der normale Alterungsprozess des Gehirns kann dadurch verlangsamt und der Demenz vorgebeugt werden.

Zahlreiche Übungen wurden sogleich praktisch umgesetzt. Alle machten mit, kamen etwas außer Atem und waren begeistert!

Man war sich einig: **Der Kneipp-Grundsatz „gesund alt werden“, Körper und Geist so lange wie möglich beweglich halten ...das muss das Ziel sein!**

Im Anschluss war noch Zeit, um die schöne Kneippanlage in Kramsach aufzusuchen. Zum Wassertreten war es zu kalt, jedoch ein Armbad wurde gerne genommen.

Der gemütliche Teil begann danach mit einem guten Mittagessen. Der Gedankenaustausch und die netten Gespräche sind Motivation für weitere, engagierte Kneipp-Arbeit.

Ein herzliches „Dankeschön“ an die Landesleitung für ihre Bemühungen um ein gutes Miteinander!

In Kramsach finden bereits seit zwei Jahren Kort.X Kurse statt.

Der aktuelle Kurs hat am 03.10.2022 begonnen. Ein Einstieg ist jedoch noch möglich.

Ort: Volksschule Kramsach, 17.45 bis 18.45 Uhr.

Anmeldung und Infos bei Gabriele Edlinger Tel. 0676 48511330