

# Bildungskurs: Fitness für Körper und Geist



Jede Gesangsstunde begann mit Lockerungsübungen: mit Lauten oder Summen und Grimassen. Wir haben gelernt, dass es beim Singen auf eine korrekte Atmung ankommt. Dann sangen wir

bekannte und unbekannte Lieder wie «Bunt sind schon die Wälder, Der Mond ist aufgegangen». Wir hatten es immer lustig.

Nach einer Pause mit Früchten und Getränken ging es jeweils weiter mit Ruth Baur. Sie führte uns mit Texten in den Bereich des Hirnjoggings ein, danach lösten wir Aufgaben. So lernten wir in kurzer Zeit ein Gedicht auswendig oder mussten von hinten nach vorne geschriebene Texte lesen. Gar nicht so einfach! Wir mussten auch zu Zeichnungen passende Wörter bilden. Immer spielte das logische Denken eine wesentliche Rolle.

Dieser Kurs hielt sein Versprechen. Dafür, und auch für die schönen und bereichernden Tage, sei Kursleiterin Maria Hensler und allen Beteiligten auf das Herzlichste gedankt

■ *Thomas Wolf*

Interlaken – 12. bis 17. Oktober: Jeden Morgen hatten die zehn Teilnehmenden und zwei Betreuenden eine Stunde Gesang mit Kathrin Gordes.