

Sport für beide Gehirnhälften

Homeoffice, Corona-Sorgen, Regenwetter – kurz: Stress für Körper und Seele. Da könnte das Angebot von Kirsten Brännich genau richtig kommen. Ihr Training strafft nicht nur die Muskulatur.

VON MICHAEL IMBERG

Hamm – Die Römer haben nicht immer gesponnen – die Idee vom gesunden Geist im gesunden Körper wirkt in Zeiten des Lockdowns sehr aktuell. Denn Quarantäne und Homeoffice machen es derzeit noch schwerer, den Weihnachtsspeck loszuwerden. Und es ist auch Kopfsache, mit der aktuellen Situation klarzukommen. Kirsten Brännich hat dafür ein gutes Rezept: Die Betreiberin des Fitnessstudios Ladies First hält Interessierte online fit. „Link Moves Gehirnfitness“ heißt das Angebot, das sie mit Hilfe von Microsoft Zoom in die Wohnstuben ihrer Mitglieder bringt.

Denn für die Betreiberin des Studios am Caldenhofer Weg stellte sich die Frage, wie sie ihre Kundinnen ohne Kurse vor Ort in Bewegung halten kann? In der Vorweihnachtszeit gab es Fitnessübungen und aufmunternde Sprüche als virtuellen Adventskalender – jeweils mit einer Übung des Tages. Mit Blick auf das virtuelle Angebot lag es für sie nun nah, mit dem Kommunikationstool Zoom auch aktuell online Angebote zu machen.

„Gerade im Homeoffice oder beim Homeschooling brauchen die Leute mal eine Abwechslung. Mama und Papa sind von der aktuellen Situation gestresst. Der Vorteil der Methode ist, da kann dann Zuhause auch das Kind mitmachen. Gemeinsam wird dann der Stress abgebaut“, so die Fitnesstrainerin, die im Studio nur Frauen betreut, online aber auch für die Teilnahme von Männern offen ist. Brännich: „Wer sich über unsere Homepage per

Mail meldet, kann gerne mal rein schnuppern.“

Entwickelt hat die Methode, mit der Abwechslung in die „Heimarbeit“ kommt, Heidrun Link aus Stuttgart, bei der sich Kirsten Brännich entsprechend fortgebildet hat. Die Kombination aus Bewegungs- und Sprechübungen sorgt dafür, dass sich Bereiche im Gehirn „verlinken“. Bei den Koordinationsübungen geht es nämlich darum, beide Gehirnhälften zu aktivieren. Das wird teilweise durch verblüffende Übungen erreicht – so hilft es, beide Hirnareale anzusprechen, indem man Fingerspiele macht und dabei die Füße miteinander kreuzt. Wie das genau aussieht, zeigt die Fitnesstrainerin in der Zoom-Konferenz, in der dann die Teilnehmerinnen und gern auch Teilnehmer sich mit ihr virtuell treffen.

Gerade in Zeiten des Lockdowns helfen die Übungen dabei, mal zu entspannen und Stress abzubauen. „Wenn man die Übungen macht, kriegt man den Kopf frei“, so Kirsten Brännich, die eine mögliche Variante so schildert: „Bei gekreuzten Füßen wirft man einen kleinen Ball oder zusammengezogene Socken von einer Hand in die andere. Dabei bewegt man nicht den Kopf, sondern verfolgt den Ball nur mit Blicken. Dazu buchstabiert man etwas – zum Beispiel guten Morgen.“ Solche Übungen erfordern eine so starke Aufmerksamkeit, dass kein Platz für ablenkende Gedanken bleibt und so der Kopf richtig frei wird. Entsprechend erfrischt kann es dann im Homeoffice weitergehen. Kirsten Brännich erklärt das so: „Durch gezielte Bewegungsübungen werden bestimmte Gehirnareale angesprochen und verlinkt. Die kognitiven und koordinativen Fähigkeiten werden durch ganzheitliches Training gefördert. Hier lernt man fokussiert, lösungsorientiert und konzentriert zu denken und zu handeln.“

Was sich hier so simpel

liest, ist für Einsteiger nicht immer einfach. „Ich habe bei der Schulung gedacht, Koordination, das habe ich als Fitnesstrainerin drauf. Aber manche Übungen waren gar nicht so einfach. Doch dass man sich gerade durchs Üben weiter entwickeln kann, fördert es, neue Straßen im eigenen Gehirn zu bauen“, so Brännich, die die Methode seit Juli 2019 weitergibt. Sie möchte im April in Stuttgart noch eine weitere Fortbildung machen – wenn die Situation das zulässt.

Die 52-jährige hofft ganz fest, dass sich die Situation so entwickelt, dass sie am 1. Sep-

„ Der Vorteil der Methode ist, da kann dann Zuhause auch das Kind mitmachen. Gemeinsam wird dann der Stress abgebaut.

Kirsten Brännich
Fitnesstrainerin

tember diesen Jahres das zehnjährige Bestehen ihres Studios wieder vor Ort am Caldenhofer Weg feiern kann.

Kontakt
www.ladiesfirst-hamm.de



Fit im Studio und zuhause: Kirsten Brännich bietet spezielle Kurse für Kopf und Geist via Zoom an. FOTO: BRÄNNICH



Hamm Mitte

Redaktion
E-Mail hamm-mitte@wa.de

KURZ NOTIERT

Die Verteilung der kfd-Liebfrauen-Zeitung „Junia“ (vormals „Frau und Mutter“) erfolgt wegen der aktuellen Situation voraussichtlich erst Anfang März.