

## **Brain-Walking: Mehr als nur Spazierengehen im Schlosspark Wickrath**

Sport im Park mit Brain-Walking getestet: Geist und Körper in Bewegung in Wickrath. Erfahren Sie, wie Teilnehmer ihre sportliche Ausdauer und geistige Fitness steigern.

### **Neue sportliche Herausforderung im Schlosspark Wickrath**

Die sportliche Aktivität im Schlosspark Wickrath hat eine neue Form angenommen – Brain-Walking. Dabei handelt es sich um eine Kombination aus körperlicher Bewegung und geistiger Fitness, die von 22 Teilnehmern getestet wurde. Auch erfahrene Sportler wie Harald Wiencke, der selbst Übungsleiter ist, sehen dies als eine Herausforderung an. Das Ziel ist es, sowohl den Körper als auch den Geist in Bewegung zu bringen und damit die sportliche Ausdauer zu steigern.

Beim Brain-Walking geht es nicht nur darum, eine Runde im Park zu drehen, sondern gezielt Übungen durchzuführen, die sowohl körperliche als auch geistige Fähigkeiten fordern. Dadurch sollen neue Reize gesetzt werden, um die Fitness auf ganzheitliche Weise zu verbessern. Selbst Harald Wiencke gibt zu, dass einige der Übungen für ihn eine echte Herausforderung darstellen, da sie über das hinausgehen, was er normalerweise in seinem Training macht.

Der Schlosspark Wickrath bietet die ideale Kulisse für diese innovative Form des Trainings. Mit seinen grünen Wegen und ruhigen Ecken schafft er eine entspannte Atmosphäre, die es

den Teilnehmern ermöglicht, sich auf die Übungen zu konzentrieren und gleichzeitig die Natur zu genießen. Das Feedback der Teilnehmer nach dem Brain-Walking ist durchweg positiv, da sie sowohl körperlich als auch geistig gefordert und gefördert werden.

Die Einführung von Brain-Walking im Schlosspark Wickrath zeigt, dass sich die Sportmöglichkeiten für die Bürger stetig weiterentwickeln. Durch die Kombination aus Bewegung und geistiger Herausforderung wird nicht nur die körperliche Fitness gesteigert, sondern auch die mentale Gesundheit gefördert. Diese ganzheitliche Trainingsform könnte einen neuen Trend setzen und dazu beitragen, die Sport- und Gesundheitslandschaft in der Gemeinde zu bereichern.

- **NAG**

Details

**Besuchen Sie uns auf: [n-ag.de](http://n-ag.de)**