

# Echtes Training für Muskeln und Gehirn

**Bad Freienwalde** (hei) Gymnastikbälle in großen Plastikeimern, dazu zwei Drumsticks in den Händen, im Hintergrund Musik? Was für Außenstehende schon ein bisschen gewöhnungsbedürftig aussieht, ist für jene, die es nutzen, echte Muskel- und Gehirnarbeit. Denn mit „Drums Alive“ bietet das Haus der Begegnung im Rahmen der neuen Fortbildungsreihe „aktiv und gesund“ eine willkommene Kombination von Gehirn- und Körpertraining an, um sowohl graue Zellen als auch schlaffe Muskeln auf Vordermann zu bringen. Die Einrichtung konnte dafür Heike Buß gewinnen. Die Heilpraktikerin aus der Kurstadt brachte am Dienstag Frauen und Männer wie Irene Jäkel (55) und Dimo Günther (68) ganz schön ins Schwitzen. Beide gehören zur Selbsthilfegruppe „Sonnenschein“ aus Wriezen. Besonders schwierig sei es, sich die einzelnen Elemente zu merken, gab Dimo Günther nach den ersten Minuten der insgesamt zweistündigen Trainingsrunde zu.

Weitere Informationen zu den Angeboten im Haus der Begegnung gibt es auf der neuen Internetseite der Einrichtung; [www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de](http://www.selbsthilfekontaktstelle.vfbq.de)



Mit Spaß dabei: Irene Jäkel (3. v. r.) probiert sich in „Drums Alive“ ein. Das von Heilpraktikerin Heike Buß (l.) geleitete Gehirn- und Körpertraining gehört zu den Angeboten im Rahmen der Fortbildungsreihe „aktiv und gesund im Haus der Begegnung“. Foto: MOZ/Heike Jänicke