

Garten als ein Ort für Bewegungen

Bewegung ist für den Menschen etwas Natürliches. Im Laufe des Lebens kann es jedoch zu einer Verletzung kommen, der Gesundheitszustand kann sich verschlechtern oder die Beweglichkeit kann von Geburt an eingeschränkt sein. Der Garten kann auch zur Bewegungsunterstützung genutzt werden. Es ist verlockend, spazieren zu gehen, wir gehen hin, um zu beobachten, was gewachsen ist, geblüht hat, gereift ist. Gartenarbeit sorgt für sofortige sinnvolle Bewegung. Wir können auch im Freien trainieren.

↓ Übungstreppe zum Training der motorischen Fähigkeiten von Senioren im PBZ Retz (Österreich).



↑ Der Garten bietet auf natürliche Weise Elemente zur Verbesserung des Gleichgewichts. Im Therapiegarten können wir den Kindern auch Möglichkeiten bieten, das Gleichgewicht zu üben. Ekocentrum Sosna (Slowakei)



↑ Klassische Brettspiele können mit nach draußen genommen werden, sei es „Mensch ärgere Dich nicht“ oder „Schach“.
↓ Bewegung und Aufenthalt im Freien sind für die Entwicklung eines Kindes und die Förderung seiner Fähigkeiten, die es später im Leben braucht, sehr wichtig. Selbst einfache Gartenarbeiten zwingen die Gehirnhälften zur Zusammenarbeit.



↑ Für Menschen mit eingeschränkter Mobilität sind die Wege im Garten mit Geländern und Ruheplätzen versehen. Aktivitäten können uns überraschen. Wir lernen neue Möglichkeiten kennen und sind möglicherweise eher bereit, etwas Neues auszuprobieren.

