
Bildungsfahrt nach Dahmshöhe vom 25. bis 29.08.2025

André:

Überblick

Die Anreise verlief ohne Probleme. Google Earth hat uns nach Dahmshöhe geleitet. Der Waldweg ab der B96 wurde auf Anhieb richtig gefunden.

Dahmshöhe liegt inmitten des Waldes, nahe an einem See. Die stille und grüne Oase empfing uns mit beruhigender Atmosphäre, weit vom hektischen Stadtleben entfernt. Das ist erholsam und bringt Entspannung.

25.08.2025

Wir wurden freundlich empfangen und ohne Zeitaufwand erhielten wir den Schlüssel für unser Zimmer. Die Räume sind hell und freundlich, das Zimmer sauber und aufgeräumt.

Das Team in Dahmshöhe ist freundlich, aufmerksam und hilfsbereit. Wir haben uns sofort wohlfühlt. Auch die Verpflegung ist von sehr guter Qualität, abwechslungsreich, gesund und ausgewogen.

14:00 -15:00 Uhr Begrüßung

Der Regionalleiter unserer DPV-Gruppe empfing uns freundlich und versorgte uns mit Informationen. Er erläuterte uns den Ablauf und die Details der Vorträge, Präsentationen und geplanten Übungen zur Bewegungskoordination, Erhöhung der Beweglichkeit oder Themenvorträge.

15:30- 17:00 Uhr Bewegung mit Musik

Dann haben wir unsere steifen Glieder unter professioneller Anleitung und bei fröhlicher Musik gelockert. Diese unkomplizierten und ohne strenge Regeln oder Vorschriften ausgeführten Tanzschritte und -bewegungen sind überraschend entspannend und machen Spaß. Alle machten mit und waren fröhlich

26.08.2025

10:00 - 12:00 Uhr Tai-Chi

Ich hatte mich bisher noch nicht mit Tai-Chi beschäftigt und gar kein Wissen darüber. Nur einige wenige Filmaufnahmen im Fernsehen hatte ich in Erinnerung, bei denen in China die Menschen - auch ältere Bürger, komplizierte aber langsame Bewegungen, oft mit Schwertern Entspannungsübungen durchführten.

Der Tai-Chi-Lehrer hat uns Teilnehmer den geschichtlichen Hintergrund und die Zielstellung dieser Bewegungsübungen erläutert. Besonderen Wert wird auch die sehr langsame Ausführung der Bewegungen gelegt, was uns anfänglich etwas schwerfiel. Mit der Zeit habe ich begriffen, welchen Vorteil die langsamen Bewegungsabläufe haben, um die körperliche Fitness zu verbessern.

Angelika:

Für mich waren der interessanteste Teil der **Vorträge und Bewegungsübungen** die Übungen der **Physiotherapie**. Zum einen, weil ich oft genug nur 6 x KG vom Arzt verschrieben bekam und die Physiotherapie machte daraus 6 x Massage meines verspannten Genicks.

Wenn ich darauf hinwies, dass ich sehr oft stürze, wurde das ignoriert.

Dabei waren die Übungen der Physiotherapeutin ganz einfach und mit toller Musik. Zu guter Letzt holte sie noch Luftballons und Schläger heraus. Beim Spielen haben fast alle ihre Beschwerden vergessen, zumal das Spiel mit den Luftballons auch langsam von statten ging. Ich werde jedenfalls gleich am Montag (01. 09. 2025) die Einladung für **Physiotherapie bei Parkinson** an meine Physiotherapie verteilen.

Auch sehr gut gefallen hat mir der Yoga-Vortrag sowie das Bogenschießen. :Ich wusste gar nicht, dass es so viele „Yogaarten“ gibt. Wir haben uns in diesem Vortrag nur mit der Atemtechnik beschäftigt.

Für das Bogenschießen waren 2 Frauen verantwortlich. Eine Französin und eine Deutsche. Es hat großen Spaß gemacht, auch wenn man -so wie ich- nur 2x getroffen hat.