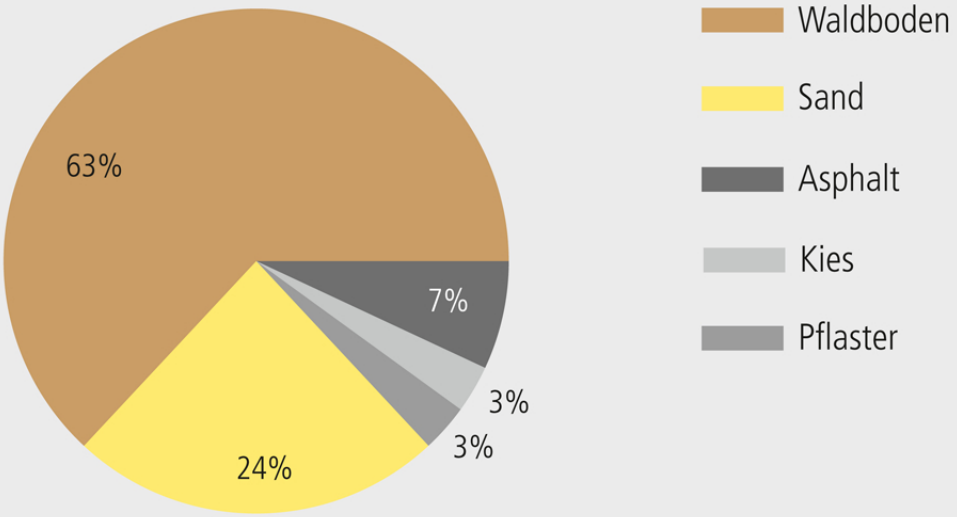
Das Hauptmerkmal eines Senso-Weges ist ein zu 85 % natürlicher, in der Oberflächenbeschaffenheit häufig wechselnder Bodenbelag. „Fühle mit den Füßen“ könnte auch das Motto der Strecke lauten. Vom Schwierigkeitsgrad wird die 3 bis 8 km lange Distanz als mittel eingestuft.

Die unterschiedlichen Bodenbeläge bewirken durch die wechselnden Aussenreize eine häufige Änderung des Auftritts. Dadurch wird die Eigenwahrnehmung geschult und das Zusammenspiel zwischen inneren Sinnessystemen und der Motorik verbessert. Insbesondere die wirbelsäulennahe Muskulatur und die Muskeln und Sehnen an den Gelenken werden trainiert. Das Reaktionsvermögen steigt und die Körperhaltung sowie das Körpergefühl werden verbessert.

Zusätzlich bewirkt die abwechslungsreiche Streckenführung eine Anregung der äußeren Sinne und unterstützt somit die Verknüpfung von äußerer und innerer Wahrnehmung mit dem Bewegungssystem.

Der vor Ihnen liegende Weg zeichnet sich durch folgende Bodenbeläge aus:



Hinweis zu den Übungen: Mit Hilfe der Übungen können Sie ihre Balance verbessern. Sie eignen sich daher besonders zum Training der wirbelsäulen- und gelenkstabilisierenden Muskulatur.

Vorsicht ist geboten bei aktivierten Arthrosen an den unteren Extremitäten.

© HEIDEREGION UELZEN E.V.