

Wandern mit Gehirntesting und Hörspaziergang

Antworten gesucht: auf dem Mentalpfad, für alte Linden, beim Forscherwettbewerb und beim Audiowalk

Im Naherholungspark Grüner Bremer Westen wird das Gehirn beim Gehen trainiert, in Habenhausen breiten sich drei Linden mit ihren Wurzeln zu sehr aus, der Wettbewerb Jugend forscht schreibt seit fast 60 Jahren Bremer Erfolgsgeschichten und in der Überseestadt heißt es beim Audiowalk „Kein Schiff wird kommen“.

Fitness für Körper und Kopf

Kurze Wanderungen, kombiniert mit Bewegungs- und Entspannungsübungen und Informationen zu einem gesunden Leben – Gesundheitswandern liegt auch in Bremen im Trend. „Bereits zehn Minuten Gehirntesting steigern die geistige Fitness spürbar – in Kombination mit Bewegung wird die Gedächtnis- und Denkfähigkeit zusätzlich gestärkt“, sagt Rita Immisch, Bremens erste vom Deutschen Wanderverband zertifizierte Gesundheitswanderführerin. Mit dem von ihr entwickelten und angelegten Mentalpfad, der vom Tura-Vereinsheim am Bert-Trautmann-Platz in Gröpelingen durch das Waller Kleingartengebiet in Bremens neuem Naherholungspark Grüner Bremer Westen führt, möchte die Gröpelinger Vermessungsingenieurin im Ruhestand nun Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevel dazu einladen, ihr Gehirn an der frischen Luft zu trainieren. Kleine runde Aufkleber mit dem Logo der von Immisch vor rund drei Jahren gegründeten Initiative „Wege neu denken: Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen“ wei-

sen wie beim klassischen Wandern den Weg. Unterwegs müssen an zehn Stopps verschiedene Aufgaben gelöst werden. Zum Start des Mentalpfads gibt es ein Preisrätsel, Flyer dazu hängen an den Stationen aus. Einsendeschluss ist der 5. November. AGE

Alte Bäume machen Probleme

Seit etwa 100 Jahren stehen sie schon am Holzdamm in Habenhausen und geben ein prächtiges Bild ab: drei große Linden. Gesund sind sie und schön anzusehen – und dennoch erwächst ein Problem aus ihnen. Die Wurzeln eines der Bäume drücken mittlerweile den Gehweg und eine Einfriedigung nach oben. Es ist nicht nur der unebene Untergrund, der Passanten und Anrainern zu schaffen macht. Es ist auch eng: Wer mit Kinderwagen, Rollstuhl oder Rollator unterwegs ist, muss schon mal auf die Fahrbahn ausweichen.

Umweltbehörde, das Amt für Straßen und Verkehr und der Verkehrsausschuss des Beirats Obervieland sinnen über eine Lösung nach, denn eine Fällung der geschützten und vitalen Bäume kommt für keinen der Beteiligten infrage. Angedacht ist stattdessen, einen neuen Fußweg um die Bäume herum zu bauen, der dann in die Fahrbahn ragt. Eine Idee mit Dreifacheffekt: Verkehrsberuhigung, mehr Platz für Passanten und eine Standortverbesserung für die Bäume. Der Ausschuss hat qua Beschluss eine entsprechende Forderung ans Umweltressort formuliert. BOM

Voraussetzung Neugierde

„Schon alleine, beim Wettbewerb dabei zu sein, ist die halbe Miete“, sagt Saim Rana über Jugend forscht. Dieser Wettbewerb, 1965 vom damaligen Chefredakteur des Magazins Stern, Henri Nannen, ins Leben gerufen, feiert im kommenden Jahr seinen 60. Geburtstag. 2025 wird der Wettbewerb Bremen-

Mitte wieder im Universum veranstaltet. Und dort, beim Herbstforum von Jugend forscht mit dem Rückblick auf 2024 und dem Ausblick auf 2025, stellten sich auch junge Forscher vor, die bereits erfolgreich teilgenommen haben – so wie der 19-jährige Saim Rana und der 18 Jahre alte Jimmy-Lee Cibis.

Die beiden haben einen Einkaufswagen mit Elektromotor entwickelt, der über Joystick oder Telefon gesteuert wird. Mit ihrer Entwicklung haben sie nicht nur die ersten Plätze in den Landes- und Regionalwettbewerben von Jugend forscht gewonnen, sondern auch den fünften Platz im Bundeswettbewerb. Und man muss kein Einser-Schüler sein, um mitzumachen, große Neugierde reicht. ATT

Hörend durch die Überseestadt

Einst zog es Bremer Familien immer sonntags nach Walle zum Schiffegucken im Hafen. Nachdem 1998 der Überseehafen zugeschüttet wurde, schauten Ausflügler dort der Überseestadt beim Wachsen zu. Jetzt gibt es einen neuen Grund, weshalb sich ein Besuch im Bremer Westen lohnt: den von der Schwachhauser Regisseurin, Performerin und Autorin Katrin Bretschneider entwickelten Audiowalk „Kein Schiff wird kommen“, der zu einer Zeitreise durch dieses Quartier einlädt, das sich so radikal gewandelt hat.

Mehr als ein Smartphone, Kopfhörer und eine gute Stunde Zeit braucht man nicht für den kostenfreien angeleiteten Hörspaziergang quer durch die Überseestadt, dessen feierliche Erstbegehung gemeinsam mit Katrin Bretschneider und Andreas Mackeben aus dem Kulturressort an diesem Sonntag, 20. Oktober, um 15.30 Uhr stattfindet. Treffpunkt ist die Blaue Manege, Kommodore-Johnsen-Boulevard 19. Ab Montag kann der Audiowalk dann ganz individuell rund um die Uhr über den QR-Code am Startpunkt Herzogin-Cecilie-Allee/Ecke Schwabensteinstraße oder über den Link auf der Webseite katrin.bretschneider.de genutzt werden. AGE



Eine Aufgabe auf dem Mentalpfad: Wie viele Steine liegen hier?

FOTO: ROLAND SCHEITZ

ANZEIGE

BT191024

Karibik & Mittelamerika

Kreuzfahrt mit AIDAluna vom 15. bis 29. März 2025



JETZT
Sonderpreise
bei Buchung bis
zum 05.11.24
sichern!



Kommen Sie an Bord von AIDAluna und verbringen Sie erholsame Tage in der Karibik und Mittelamerika. Bewundern Sie die Traumstrände von La Romana, genießen Sie die faszinierende Landschaft auf Basseterre und entdecken Sie St. Maarten mit seinen französischen und holländischen Eindrücken. Im Anschluss geht es über Jamaika nach Mittelamerika. Colón, das Tor zum Panamakanal, ist hier einer der Höhepunkte. Direkt gefolgt von Cartagena mit seiner bezaubernden Architektur und Santa Marta.

Reiseveranstalter: AIDA Cruises – German Branch of Costa Crociere S.p.A., Am Strande 3d, 18055 Rostock.

Informationen, Beratung und Buchungsanfrage: 0421/36 71-66 33

Pressehaus Bremen, Martinstr. 43, 28195 Bremen
Persönlich für Sie vor Ort: Montag bis Freitag 9:30 – 17 Uhr

0421/36 71-66 33 Telefonisch für Sie erreichbar:
Montag bis Freitag 8 – 18 Uhr & Samstag 9 – 14 Uhr

Inklusive: > Flug von Hamburg nach La Romana und zurück (Umsteigeverb.) > Kreuzfahrt an Bord von AIDAluna mit 14 Nächten > Vollpension und ausgewählte Getränke > Fitness an modernsten Geräten, vielfältige Kursangebote, Sportaußendecks > Entertainment voller Vielfalt zum Genießen, Mitmachen und Feiern > Baden, Sonnen und Relaxen auf großzügigen Außendecks > Bordsprache überwiegend Deutsch

Sonderpreise pro Person: TM11370

2-Bett-Kabine

Innen € 2.614,-
Meerblick € 2.964,-
Balkon € 3.514,-

Weitere Kategorien auf Anfrage buchbar. AIDA Vario Angebote, Preis pro Person bei 2er-Belegung inkl. An- & Abreisepaket, lim. Kontingent. Sonderpreise gültig bis zum 05.11.2024

Zusätzlich buchbare Bahnfahrt ab/bis DB-Heimatbahnhof nach/von Hamburg p.P./Strecke ab € 59,-

Island intensiv

Kreuzfahrt mit der MSC PREZIOSA vom 9. bis 20. Juni 2025



Schon jetzt zu
besten Preisen
den Sommer
2025 buchen



Mehr Island? z.B. 18.05.-29.05.25 Sprechen Sie uns an!



Insel aus Feuer und Eis – entdecken Sie während Ihrer Kreuzfahrt mit der MSC PREZIOSA gewaltige Gletscher, atemberaubende Vulkane, glitzernde Wasserfälle und raue Lavafelder mit heißen Quellen auf Island. Freuen Sie sich außerdem auf das charismatische Schottland. Invergordon besticht durch seine wunderschöne Natur und Kirkwall liegt auf der größten Insel der schottischen Orkneys, deren antike Stätten mittlerweile zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Selbstverständlich haben Sie auch ausreichend Zeit, um die klassisch designte MSC PREZIOSA mit all ihren Annehmlichkeiten richtig zu genießen.

Reiseveranstalter: Hanseat Reisen GmbH, Langenstraße 20, 28195 Bremen.

Inklusive: > Busfahrt ab/bis Bremen nach/von Hamburg > Kreuzfahrt an Bord der MSC PREZIOSA mit 11 Nächten in der gebuchten Kabinenkategorie > Vollpension an Bord > Nutzung vieler Bordeinrichtungen > Hotel-Servicegebühr > Veranstaltungen/Unterhaltungsprogramm an Bord > Deutsch- und mehrsprachiger Gästeservice

Reisepreise pro Person: TM10719

2-Bett-Kabine

innen ab € 1.511,-
außen* € 1.831,-
Balkon* ab € 1.991,-

Einzelkabinen und weitere Kategorien auf Anfrage. Begrenztes Kontingent *ggf. Sichtbeschränkung. Frühbucherpreise gültig bis 30.10.2024.

Unser exklusiver Leserreisen-Partner: **Hanseat Reisen**
Hanseat Reisen GmbH · Langenstr. 20 · 28195 Bremen

WESER
KURIER

REISEN

Hinweis zur Barrierefreiheit: Unser Angebot ist für Reisende mit eingeschränkter Mobilität nur bedingt geeignet. Bitte kontaktieren Sie uns bezüglich Ihrer individuellen Bedürfnisse.

Melden Sie sich für den Reise-Newsletter an!

bt-leserreisen@hanseatreisen.de · weser-kurier.de/leserreisen

Osterholzer Kreisblatt/DER Deutsches Reisebüro
Bahnhofstr. 77 · 27711 Osterholz-Scharmbeck