Hier ist Platz für Ihre Notizen:

Dem Gehirn Beine machen

Laut einer Studie der Universität Erlangen-Nürnberg wirkt die Kombination aus Gedächtnis- und Bewegungstraining dem Hirnalterungsprozess entgegen. Das Alter spielt dabei keine Rolle: Das Gehirn ist in jedem Alter veränderbar.

SIe selbst können viel dafür tun und Ihr Gehirn unterstützen:

- Behalten Sie eine gesunde Neugier.
- Bleiben Sie sozial aufgeschlossen.
- Positiv denken! Blicken Sie positiv auf Ihr Leben.
- Richtig mit Stress umgehen.
- Bewegen Sie sich und haben Sie Freude an der Bewegung.
- Genießen Sie den Moment bewusst.
- Erfreuen Sie sich an einem geschmackvollen Essen.
- Geben Sie Ihrem Gehirn von Zeit zu Zeit eine neue Aufgabe.

Lesen Sie zum Beispiel einen Text rückwärts:

tiM neseid negnubÜ netlah eiS rhI nriheG tif dnu vitka. iebaD nehetstne euen negnudnibreV nehcsiwz ned nelleznriheG.

Das Gehirn ist wie eine Fahrkarte – es hat nur dann einen Sinn, wenn es auch benutzt wird.



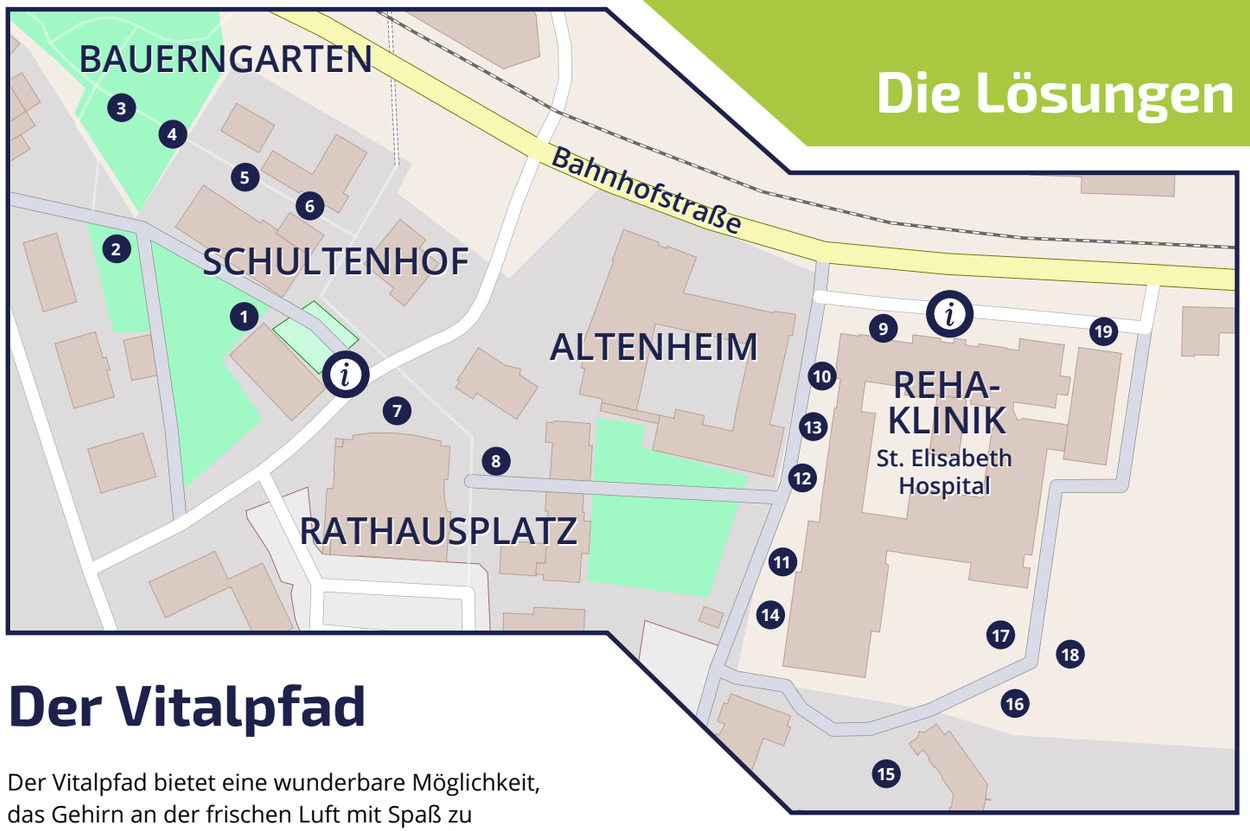
04|2018

Bei Fragen zum Vitalpfad sowie zum
Gehirn- & Gedächtnistraining wenden Sie sich gerne an

Marita Wielage-Bücker, Gedächtnistrainer®
www.lernstudio-denkmal.de

In Zusammenarbeit mit der Gemeinde Mettingen.

VITALPFAD
DIE ENERGIETANKSTELLE FÜRS GEHIRN IN METTINGEN



Der Vitalpfad

Der Vitalpfad bietet eine wunderbare Möglichkeit, das Gehirn an der frischen Luft mit Spaß zu aktivieren und zu trainieren.

Es kommt bei den Aufgaben nicht auf den Schwierigkeitsgrad an. Auf spielerische Art werden die Sinne aktiviert und zum Nachdenken angeregt – der Vitalpfad ist ein reizvolles Gehvergnügen mit einem bunten Mix für die grauen Zellen.

Viel Spaß!

Auf der rechten Seite finden Sie die Lösungen zu den Übungen. ❯

Die Lösungen

1 Dreiecksbeziehungen
Es sind 18 Dreiecke.

2 Mettingens Bauernschaften
Schlickelde, Ambergen, Nierenburg, Berentelg, Wolfer, Muckhorst, Nordhausen, Wiehe

3 Die „Denkmütze“

4 Sprichwortsuche
Wer die Fähigkeit Schönes zu sehen behält, der altert nicht.

5 Perspektivwechsel

6 Der „Kletterfinger“

7 Die fleißigen Handwerker
1. Bäcker, 2. Bergbau, 3. Buchbinder, 4. Damenschneider, 5. Fleischer, 6. Friseur, 7. Herrenschneider, 8. Maurer, 9. Schlosser, 10. Schornsteinfeger, 11. Uhrmacher, 12. Zimmermann

8 Buchstabensalat
Kohlrabi, Kokosnuss, Wirsing, Tomaten, Orangen, Blaukraut, Mango, Rosenkohl, Karotten, Radieschen, Trauben, Kirschen, Blumenkohl, Zwiebeln, Mandarine, Apfel, Lauch, Sellerie

9 Die Letzten werden die Ersten sein

10 Sprichwörter finden
1. Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm.
2. Reden ist Silber, Schweigen ist Gold.
3. Ein Brett vor dem Kopf haben.
4. Perlen vor die Säue.
5. Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.
6. Nicht den Kopf in den Sand stecken.

11 Die „Liegende Acht“

12 Städte-ABC
Beispiel-Lösung: Amsterdam, Berlin, Celle, Dortmund, Essen, Frankfurt, Gießen, Hamburg, Ibbenbüren, Jena, Köln, Lübeck, München, Nürnberg, Osnabrück, Papenburg, Quakenbrück, Rheine, Schwerin, Telgte, Ulm, Venlo, Würzburg, Xanten, Yokohama, Zürich

13 Stein auf Stein
Es sind 35 Steine.

14 „Fließendes“ Wissen
Trier: Mosel, Regensburg: Donau, Köln: Rhein, Stuttgart: Neckar, München: Isar, Hannover: Leine, Berlin: Spree, Braunschweig: Oker, Bremen: Weser, Osnabrück: Hase, Hamburg: Elbe, Halle: Saale

15 Da fehlt doch was?
„Gartengrill“ fehlt im unteren Kasten.

16 Konzentration gefragt
„ie“ kommt 15 Mal vor.

17 Zahlenspurt
4, 9, 11 und 23 sind doppelt.

18 Schulterblick

19 Auf dem Holzweg?
Es sind 10 Gesichter.