

So bleiben Sie geistig und körper- lich beweglich:

Mit kognitivem Training stärken Sie
Ihre Konzentration und Motorik.



**Denk
an mich**
Dein Rücken

**Kognitives
Training ist
Denk-Sport:
Gehirn- und
Muskeltraining
zugleich.**

1. Übung: Hände klopfen, Hände kreisen

- Ausgangsposition ist der aufrechte Stand.
- Eine Hand wird auf den Kopf, eine Hand wird auf den Bauch gelegt.
- Die Hand auf dem Kopf führt eine klopfende Bewegung durch.
- Zeitgleich führt die Hand auf dem Bauch eine kreisende Bewegung durch.
- Im Anschluss werden die Hände und/oder die Bewegungsaufgaben gewechselt.

2. Übung: Fangen mit überkreuzten Händen

- Ausgangsposition ist der aufrechte Stand.
- Als Trainingsmaterial können kleine Bälle, Säckchen oder Taschentuch-Päckchen dienen.
- In jede Hand wird (beispielsweise) ein Ball genommen.
- Die Bälle werden parallel hochgeworfen und mit überkreuzten Händen wieder aufgefangen.
- Die Übung wird so lange wiederholt, bis die Bälle mindestens ein Mal beide gefangen werden.



**Kognitives
Training macht
schlau & fit: Es
fördert
Kreativität,
Konzentration
und Motorik.**

3. Übung: Fangen hinter dem Rücken

- Ausgangsposition ist der aufrechte Stand.
- Als Trainingsmaterial können kleine Bälle, Säckchen oder Taschentuch-Päckchen dienen.
- Ein (beispielsweise) Ball wird hochgeworfen und beidhändig hinter dem Rücken wieder aufgefangen.
- Die Übung wird so lange wiederholt, bis der Ball mindestens ein Mal erfolgreich gefangen wurde.
- Eine Steigerung wären das Werfen zweier Bälle oder das Fangen mit nur einer Hand.