



Gedächtnistraining

Liebe Gedächtnistrainings – Gruppe!

In dieser schwierigen Zeit muss man kreativ sein, denn wer zu Hause bleiben muss, braucht Abwechslung und eine Beschäftigung. Wir aus der Gedächtnistrainings-Gruppe haben es da leicht. Es gibt so viele Übungen, die Spaß machen können und gleichzeitig das Gehirn trainieren.

So werde ich Ihnen in der nächsten Zeit immer wieder kleine Aufgaben schicken, die Sie zu Hause lösen können. In der jeweils folgenden Mail kommen dann die Lösungen und neue Aufgaben.

Es geht los!

Wie wäre es mit einem **Wort-im-Wort-Anagramm**. Bei einem Wort-im-Wort-Anagramm werden aus einem gegebenen Wort kleinere sinnvolle Wörter „herausgeschnitten“, ohne die Buchstaben zu verändern.

Ein Beispiel: HEIMWERKERMARKT

He!, Hei!, Heim, Heimwerker, Ei, im, wer, Werk, Werke, Erker, er, Mark, Markt, Akte

Und jetzt Sie! Welche Worte können Sie aus den folgenden langen Worten „herausschneiden“?

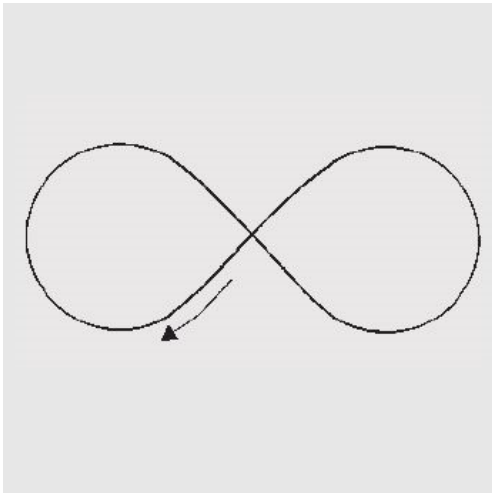
SCHREINERMEISTER

RAUMPFLEGERIN

INFORMATIONSVERRARBEITUNGSGESCHWINDIGKEIT

Und zum Schluss noch einen Tipp für **Bewegungen**, die die Gehirnaktivität aktivieren.

Malen Sie eine **liegende Acht** in die Luft. Zuerst mit der rechten Hand und dann mit der linken Hand. Gar nicht so einfach. Die Acht soll schön rund sein!



Natürlich können Sie diese Acht auch mit einem Stift zu Papier bringen. Oder mit Buntstiften mehrfach nachfahren. Sicher ergibt dies ein farbenfrohes Bild!

Nehmen Sie sich eine **Wäscheklammer** und öffnen Sie diese mit allen Fingern abwechselnd! Die Übung erinnert an die Fingerübung der ersten Stunde. Erinnern Sie sich?



*Viel Spaß beim Üben!
Ihre Alice Leugermann!*