

Gedächtnistraining

Liebe Gedächtnistrainings – Gruppe!

Na, haben Sie phantasievolle Bilder gemalt? Ich bin sicher, da ist etwas Schönes rausgekommen.

Heute gebe ich Ihnen eine Übung an die Hand, mit der Sie das Gedächtnis täglich fitt halten können. Diese Übung können Sie jederzeit zu Hause oder unterwegs durchführen.

Nehmen Sie sich ein beliebiges Thema. Zum Beispiel „Frühling“ und suchen Sie zu diesem Thema Begriffe mit den Anfangsbuchstaben des Alphabetes. Also A wie Anemone bis Z Zeitumstellung.

Das hält fitt und schult die Denkfähigkeit!

Jetzt kommt noch ein kleines **„Suchsel“** auch zum Thema **Frühling**.

G	E	S	E	I	O	K	V	Y	R	I	K	G	M	I
A	Z	B	V	D	Q	R	S	O	N	N	E	S	W	S
M	C	N	D	U	E	S	S	I	Z	R	A	N	X	R
R	H	F	S	M	H	J	S	A	I	C	N	X	Z	E
R	E	J	G	A	J	A	H	E	C	H	E	S	H	E
G	N	A	G	R	E	I	Z	A	P	S	R	C	G	V
L	C	L	O	Y	U	P	Q	Z	N	K	E	P	D	N
E	G	P	T	D	N	J	X	N	R	C	E	T	N	W
M	S	P	A	R	G	E	L	B	E	S	B	X	G	N
M	A	Y	I	R	A	S	E	N	T	D	D	H	T	O
I	E	P	E	P	L	U	T	T	S	S	R	N	E	I
H	U	R	V	S	Z	R	P	H	O	C	E	G	O	Y
I	C	B	J	B	L	U	M	E	N	D	N	X	J	Y
K	E	B	K	A	X	N	F	D	X	R	W	Z	M	M
D	A	F	E	T	U	J	T	K	N	C	A	A	C	Z

Diese Wörter sind versteckt:

TULPE	HIMMEL	RASEN	BLUMEN
OSTERN	NARZISSE		ERDBEEREN
SONNE	SPAZIERGANG	SPARGEL	

Damit auch die **Bewegung** nicht zu kurz kommt wollen wir heute mal eine Bewegung üben die „der Polizist“ heisst.

1. Rechten Arm gestreckt nach oben führen
2. Rechten Arm nach unten führen und dabei das linke Bein nach vorne strecken
3. Jetzt zusätzlich zu dieser Bewegung beim Herunterführen der rechten Arms den linken Arm von der Seite über den Oberkörper kreuzen.

Jetzt anders herum:

1. Linken Arm gestreckt nach oben führen
2. Den linken Arm nach unten führen und dabei das rechte Bein nach vorne strecken
3. Zusätzlich zu dieser Bewegung den rechten Arm von der Seite aus vor dem Oberkörper kreuzen.

Viel Spaß beim Üben!

Ihre Alice Leugermann!