

6 BEWEGUNG

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Buchstabieren Sie die folgenden Wörter und versuchen Sie dabei, die unten beschriebenen Bewegungen auszuführen:

BAD ISCHL

EUROTHERME

KULTURHAUPTSTADT

HEUTE IST EIN SCHÖNER TAG

KULTUR IST DAS NEUE SALZ



Verlagern Sie das Körpergewicht bei jedem Selbstlaut (A, E, I, O, U) abwechselnd auf einen Fuß. Lassen Sie dabei das andere Bein 5-mal hin- und herpendeln.

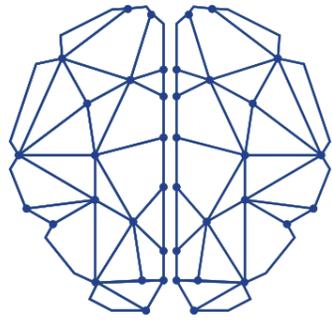


Strecken Sie bei jedem R beide Hände in die Höhe.



Trommeln Sie bei jedem S mit den Fäusten auf die Brust.





**MAS
GEDÄCHTNIS
PARCOURS**

6 BEWEGUNG



Bewegung hält das Gehirn gesund

Bewegung schüttet Botenstoffe aus, fördert die Bildung neuer Nervenzellen, regt an, entspannt, verursacht Glücksgefühle, hilft gegen Übergewicht, vermindert Angst, Stress, Depression und Aggression, erhält Kraft und Mobilität, verringert Sturzgefahr, fördert Wohlbefinden und Denken und minimiert Pflegebedürftigkeit.

Bewegung im Alter kann uns helfen, so lange wie möglich ein selbstbestimmtes und selbständiges Leben zu führen.

„Also, auf geht’s!“

Sie wissen ja: „Wer rastet, der rostet!“