

Informationen zum Kurs „Gehirnjogging und Denksportaufgaben“

Mein Name ist Susanne Sebastian. Ich bin zertifizierte Trainerin für Mentales Aktivierungstraining (MAT) und leite den Kurs „Gehirnjogging und Denksportaufgaben“ seit Herbst 2013. Die mentale, also geistige, Aktivierung steht dabei im Mittelpunkt unserer Übungen. Dabei ist für alle Teilnehmer von Bedeutung: die korrekte Lösung ist nicht so wichtig wie der Weg dorthin. Denn um eine Aufgabe zu bearbeiten, muss das Gehirn oft neue Wege finden; dadurch wird es gefordert und bleibt leistungsfähiger.

Der Kurs selbst findet, wie Sie dem Programm entnehmen können, immer montags statt. Er ist geprägt von einer lockeren, humorvollen Atmosphäre. Die Übungsaufgaben werden von den Teilnehmern mit einem Schmunzeln gelöst und anschließend gemeinsam besprochen.

Da Corona ein Zusammentreffen im größeren Kreis verhindert, möchte ich Ihnen an dieser Stelle – online – Tipps und Übungen für Ihre geistige Fitness zur Verfügung stellen. Vielleicht sehen wir uns ja in einigen Monaten persönlich im neuen Kurs. Ich freue mich darauf!

Zwei Tipps, mit denen Sie Ihren „grauen Zellen“ Nahrung geben:

1. Lesen Sie doch die Überschriften Ihrer Zeitung oder Zeitschrift mal auf dem Kopf stehen. Nein! Keine Angst: Nicht SIE sollen auf dem Kopf stehen, sondern die Zeitung. Versuchen Sie die neuesten Nachrichten zu entziffern, wenn Sie Ihren Lesestoff auf den Kopf gestellt haben.
2. Wenn Sie gerne Kreuzworträtsel lösen, dann schreiben Sie doch mal mit der linken oder (bei Linkshändern) mit der rechten Hand. Egal wie schräg oder zittrig die Buchstaben geraten – Sie trainieren Ihr Gehirn und gleichzeitig Ihre Feinmotorik.

Nachricht



Und zur bevorstehenden Osterzeit hier eine Rätselaufgabe für Sie:

Finden Sie Brückenwörter (die Wörter in der Mitte), so dass zwei neue Worte entstehen.
 Beispiel: Fenster – **BRETT** – Spiel d.h. mit dem Wort Brett können Sie sowohl das Wort
 Fenster-BRETT als auch das Wort BRETT-Spiel bilden.
 Versuchen Sie das mit den unten genannten Wörtern.

OSTER-		-FELL
OSTER-		-HOCKER
OSTER-		-GELB
OSTER-		-FUSS
OSTER-		-TAG
OSTER-		-ZEUG
OSTER-		-STAND
OSTER-		-MUSIK
OSTER-		-BROT
OSTER-		-TURM
OSTER-		-FARBE
OSTER-		-BEWOHNER
OSTER-		-ZEIT
OSTER		-ERZÄHLER

Die Lösung werden Sie nach Ostern an dieser Stelle finden.