

Gedächtnistraining

Übungen für jeden Tag

Buchstaben oder Wörter zählen

Nehmen Sie sich einen Artikel aus ihrer Zeitung. Zählen Sie z.B. alle ‚X‘. Nehmen Sie sich einen Stift zu Hilfe. Steigern Sie Ihre Aufgabe und nehmen Sie 2 oder 3 Buchstaben. Sie können diese Übung auch mit Wörtern durchführen.

Zeit: 30 Sek. bis 2 Min

Zählen Sie beim Gehen Ihre Schritte

Z.B. vorwärts oder rückwärts gehen, seitwärts nach links oder rechts gehen, oder andere Kombinationen.

Zeit: 30 Sek. bis 2 Min. Wenn Sie sich verzählen, fangen Sie wieder von vorne an

Ziel: Bewegung und Konzentration kombinieren

Verschiedene Gangarten ausprobieren

Z.B. auf den Fersen, auf den Zehenspitzen und über Kreuz gehen. Übungen mit jeweils einem Ball in den Handflächen ausprobieren.

Zeit: 30 Sek. bis 2 Min.

Ziel: Bewegung und Koordination kombinieren

Wortfindung: Erstellen Sie ABC-Listen

Städte: Augsburg, Bamberg....Zwickau

Auto: Auspuff, Benzin....Zylinder

Weitere Bereiche: Blumen, Obst/Gemüse, Tiere ...

Viel Spaß bei den ersten Aufgaben!

In der nächsten Woche haben die Muskeln Pause und das Gehirn ist dran.