



AKTIVE PAUSE

AUSGANGSSITUATION



AUSGANGSSITUATION

Wirklichkeit



Wünschenswert



AUSGLEICHENDE BEWEGUNGSÜBUNG



Vorbeugen & Strecken



Oberkörper Seitneigung



Rumpfdrehung



KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN



GEHIRNFITNESS



WIE WIR UNSER GEHIRN TRAINIEREN KÖNNEN

Wirkung von Gehirnfitness

- Verknüpfung beider Hirnhälften
- Schulung der räumlichen Wahrnehmung
- Training der Reaktionsgeschwindigkeit
- Training der Aufmerksamkeit
- Training des Gleichgewichts



Liegende Acht



Ellenbogen - Knie



Fingerspiel



Hase & Pistole





Franziska Meyer
Berater Gesundheitsmanagement, B·A·D OWL/OS
franziska.meyer@bad-gmbh.de

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.