

Denksport in der Fitnessabteilung der SG Bramsche für Ü60 mit Gedächtnistrainer Oliver Rothhardt

Denksport – das klingt erst einmal komisch und scheint mit Vergesslichkeit einherzugehen. „Das ist nichts für mich“, mögen viele denken. Ja, vielleicht gehört etwas Mut dazu, sich zu einem solchen Kurs anzumelden. Aber wie bei der körperlichen Bewegung ist Übung notwendig, um auch geistig fit zu bleiben. Diese Übung macht in Gemeinschaft am meisten Spaß und daher biete ich diesen Kurs an.

In lockerer Atmosphäre trainieren wir unseren Geist zu verschiedenen Bereichen wie Konzentration, Merkfähigkeit, Wahrnehmung, logisches Denken und Sprachfähigkeit. Wichtig ist die Vielfalt der Aufgaben die das Denken fördern und die Verbindungen im Gehirn wachsen lassen. Dabei steht der wichtige Grundsatz „Es gibt kein Falsch!“ über allen Aufgaben. Ohne Druck soll die Stunde Freude bereiten und zu Geselligkeit und Lachen anregen.



Seit Herbst 2020 lebe ich nun mit meiner Frau in Bramsche.

Hier im Verein spiele ich Tischtennis und bin hin und wieder in der Fitnessgruppe von Klaus.

Anbei zwei beispielhafte Übungen.

Suchspiel: Sport und Bewegung

8 Wörter sind in diesem Wortsuchrätsel versteckt

(wagrecht, senkrecht, diagonal)

Das Beispiel „WANDERN“ ist das erste Wort.

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

Neue Wörter bilden (Wortfindung)

Welche neuen Wörter lassen sich aus den Buchstaben dieses Wortes finden. Es müssen nicht alle Buchstaben verwendet werden. Schreibt jedes neue Wort unter den Buchstaben mit dem es beginnt.

S	P	O	R	T	H	A	L	L	E
				TOR					

Zeit: 8 Termine. Dienstags 16 – 17 Uhr im Clubraum der SG Bramsche. 1. Termin: Di. 16.11.2021. (Achtung: Der Raum ist nicht barrierefrei erreichbar. Wer Probleme beim Treppe steigen hat, bitte vorher melden.)

Kosten: 32 Euro inkl. Materialkosten. Bei mindestens 6-maliger Teilnahme wird Vollmitgliedern die Kursgebühr erstattet. Nichtmitglieder benötigen zusätzlich eine Kurzmitgliedschaft für 20 Euro.

Leitung: Oliver Rothhardt (Gedächtnistrainer, zertifiziert vom Bundesverband Gedächtnistraining e.V.)

Auskunft und Anmeldung: (05906) 32 20 219 oder (0162) 85 20 488 und o.rothhardt@mailbox.org