

Übungs- anleitung

Level mental

Im Einklang:
Mit kombinierten
Übungen
trainieren Sie
Geist und Körper
und verbessern
so den Effekt.

sicher stehen

sichergehen.ch

Trainingslevel mental

Alltagsbewegungen wie das Gehen verlangen ein enges Zusammenspiel von Körper und Gehirn. Damit Sie sich fortbewegen können, sind nebst den motorischen und sensorischen Funktionen auch mentale Leistungen gefragt. Wirken Sie der altersbedingten Abnahme dieser Leistungen mit einem kombinierten Training entgegen.

Richtig trainieren leicht gemacht

Tipp #1

Zu zweit macht es doppelt Spass – und es vereinfacht das Überprüfen der korrekten Schrittfolge.

Tipp #2

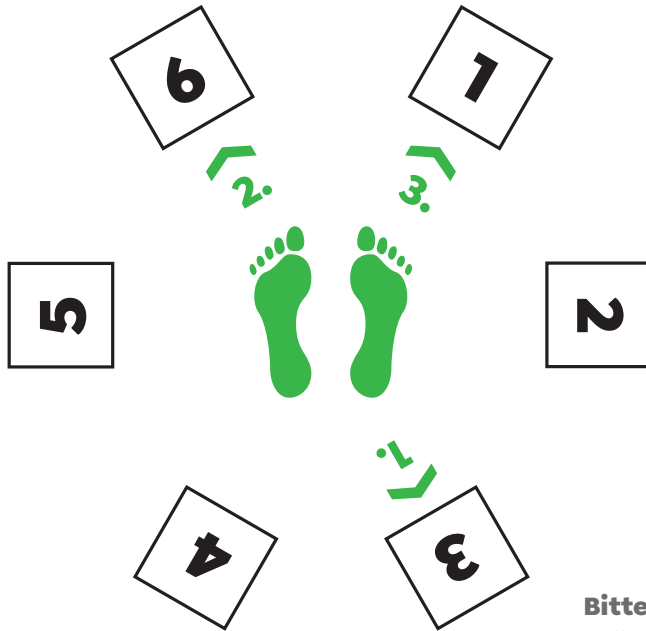
Das Training soll Sie mental herausfordern: Wählen Sie die für Sie passende Übung mit dem entsprechenden Schwierigkeitsgrad.

Tipp #3

Noch nicht genug? In unseren Kursen erwartet Sie eine Vielzahl von Übungen für die mentale Fitness.

➤ **Trainingsempfehlung:
Trainieren Sie 2-3 Mal pro Woche
während 10 Minuten.**

Übung 1: Zahlensalat

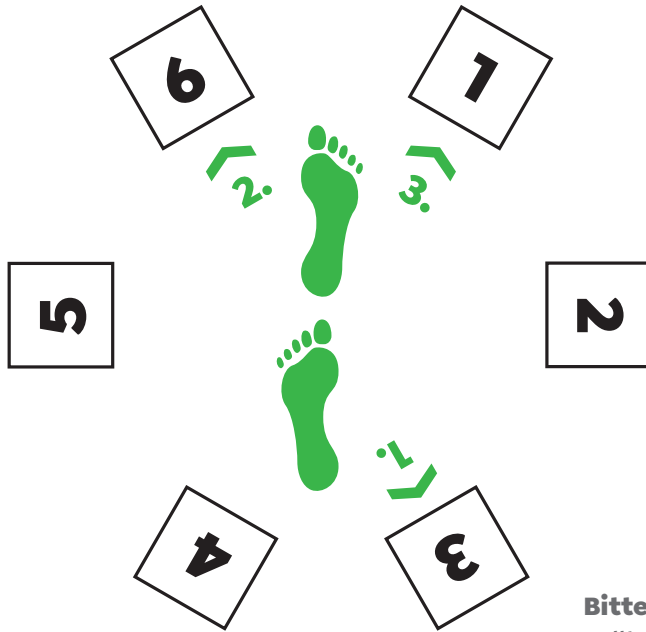


Bitte beachten: Die Karten sollten im Abstand von ca. 60 cm zu den Füßen angeordnet werden, damit keine Ausrutschgefahr besteht.

Stufe A

- Platzieren Sie die Karten mit den Zahlen 1 bis 6 – wie im Bild gezeigt – und stehen Sie mitten in den Kreis.
- Jetzt drehen Sie an der Zahlenscheibe und generieren eine zufällige Zahlensequenz mit drei Zahlen. Für jede Zahl bewegen Sie einen Fuss in Richtung der Zahlen und tippen vor der Zahl mit der Fussspitze auf den Boden. Für die Zahlen rechts von Ihnen benützen Sie den rechten, für die Zahlen links von Ihnen den linken Fuss.
- Wiederholen Sie das Tippen dreimal pro Zahlensequenz.
- Nun drehen Sie erneut und wiederholen das Ganze dreimal.

Übung 1: Zahlensalat

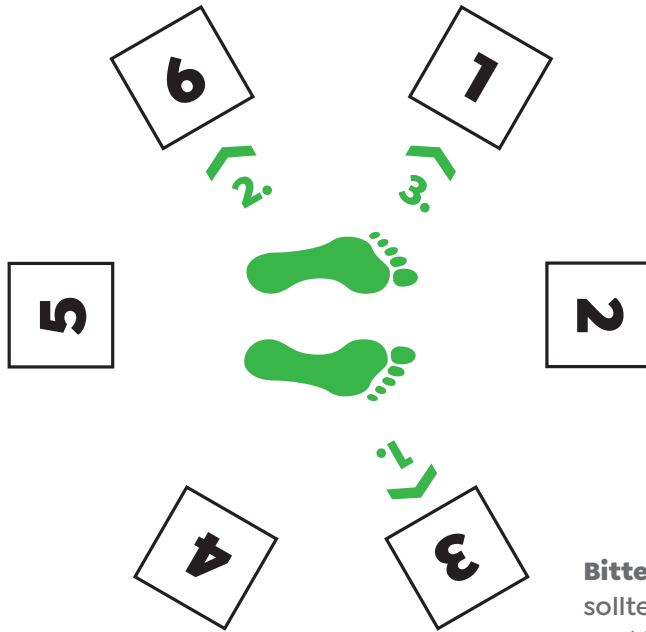


Bitte beachten: Die Karten sollten im Abstand von ca. 60 cm zu den Füßen angeordnet werden, damit keine Ausrutschgefahr besteht.

Stufe B

- Machen Sie alles wie bei Stufe A, ändern Sie jedoch die Ausgangsposition und platzieren Sie Ihre Füße hintereinander im Tandemstand.
- Zusätzlich können Sie nach jedem Fusstippen einmal in die Hände klatschen.

Übung 1: Zahlensalat



Bitte beachten: Die Karten sollten im Abstand von ca. 60 cm zu den Füßen angeordnet werden, damit keine Ausrutschgefahr besteht.

Stufe C

- Drehen Sie sich nach drei Wiederholungen derselben Zahlensequenz um 90 Grad, die Karten mit den Zahlen bleiben am gleichen Ort. Jetzt beginnt das Spiel von vorne.
- Wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie sich wieder in der Ausgangsposition befinden, sich also einmal im Kreis gedreht haben.

Weitere, schwierigere Varianten:

- Ordnen Sie die Karten zufällig an.
- «Tippen» Sie die Zahlensequenz rückwärts.
- Erweitern Sie die Zahlensequenz auf 4, 5 oder 6 Zahlen.

Gruppentrainings

Fehlt Ihnen die Motivation? Knüpfen Sie im Gruppentraining neue Kontakte und überwinden Sie mit Gleichgesinnten den berühmten inneren Schweinehund.

www.sichergehen.ch/kurse-finden



Hauptpartner:



Fachpartner:



sicher stehen

sichergehen.ch