



## **Gedächtnisspaziergänge**

Bewegung halten nicht nur Muskeln und Knochen fit, sondern ist auch ein wichtiger Faktor, um das Gehirn gesund zu halten. Bei abwechslungsreichen Spaziergängen an der frischen Luft werden die Sinne geschärft, die Durchblutung aktiviert, die Nervenzellen mit Sauerstoff versorgt und somit Körper und Geist angeregt. Durch die Kombination von Denken und Bewegen werden beide Gehirnhälften gefordert und optimal miteinander vernetzt. Dies wiederum führt zur Steigerung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Mit vielseitigen Übungen trainieren wir auf den Spaziergängen, Wahrnehmung, Wortfindung, Konzentration, Sprache, Aufmerksamkeit und Merkfähigkeit. Im Vordergrund steht die Freude an der Bewegung und der geistigen Anregung sowie der Spass am sozialen Miteinander.

