



Arbeitshilfen für Bewegungsbegleiter/innen

# Denk- und Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz



Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



# **Denk- und Bewegungstraining für Seniorinnen und Senioren und Menschen mit Demenz**

# Inhalt

## Einleitung

Kopf und Körper in Bewegung	6
-----------------------------	---

---

<b>Kommunikation: Mitteilen und Verstehen</b>	<b>8</b>
---	----------

---

<b>Aktivierungsübungen für Menschen mit Demenz</b>	<b>9</b>
--	----------

---

## Übungen für Bewegungs- und Gedächtnistraining

Ideales Fitness-Programm bis ins hohe Alter	11
1 Musikstopp	11
2 Klatschwelle	12
3 Tippfinger	12
4 Tipp-Wort	12
5 Fingernummer	13
6 Korke wandern	13
7 Zahlenspiel	14
8 Positionswechsel	14
9 Wörter werfen	15
10 Kopftraining	15
11 Zahlenkommando	16
12 Nimm und gib	16
13 Balldoppel	17
14 Ballstrecke	17
15 Fliegender Teppich	18
16 Gemischtes Doppel	18
17 Jonglage	18

<b>Brainwalking: Denkübungen beim Laufen</b>	<b>19</b>
B1 Hans und Heidi	19
B2 Wechselspiel	20
B3 ABC-Geschichte	20
B4 Wortlücke	20
B5 Kopfnuss	20
B6 ABC Natur	21
B7 Wortkette	21
B8 Verflixte Wortfolge	21
B9 Anagramme	21
<hr/>	
Impressum	22

# Kopf und Körper in Bewegung

Funktionelle Leistungen, wie Gehen, Treppensteigen oder von einem Stuhl Aufstehen, sind für ältere Menschen Voraussetzung dafür, möglichst lange ein selbstbestimmtes Leben führen zu können und an der Gemeinschaft teilzuhaben. Dass sogenannte „Alltagsfertigkeiten“ länger erhalten bleiben, ist ein wesentlicher Faktor für die Bewahrung und den (Wieder)Aufbau gesundheitlicher Ressourcen und damit der Schlüssel zu einer guten Lebensqualität bis ins hohe Alter.

Dies gilt auch für Menschen mit Demenz. Rund 1,4 Millionen Menschen in Deutschland sind von einer Demenz betroffen, in deren Verlauf sich Psyche und Verhalten ändern. Dabei kommt es nicht nur zu Beeinträchtigungen der

geistigen Leistungsfähigkeit, sondern auch der Motorik und der Mobilität. Durch gezieltes Training kann jedoch dem motorischen und zum Teil auch dem geistigen Abbau effektiv entgegen gewirkt werden. Bewegungsübungen können Symptome wie Unruhe mindern, in günstigen Fällen kann zudem das Fortschreiten der kognitiven Veränderungen verzögert werden. Als besonders wirksam haben sich sportliche Aktivitäten in Verbindung mit Denkaufgaben erwiesen.

Im November 2016 wurde von den Initiatoren der rheinland-pfälzischen Kampagne „Ich bewege mich – mir geht es gut!“ und der Arbeitsgruppe Selbsthilfe des Landesgremiums Demenz Rheinland-Pfalz eine Fortbildung

zum Thema „Bewegung und Demenz“ angeboten. Vor dem Hintergrund, dass regelmäßige körperliche Aktivität für Menschen mit Demenz von großer Bedeutung ist, zeigte die Veranstaltung Möglichkeiten auf, wie Bewegungs- und Sportangebote für diese Zielgruppe umgesetzt werden können und wie die Teilhabe und Teilnahme an Gruppenangeboten gelingen kann. Sie richtete sich an geschulte Bewegungsbegleiterinnen und -begleiter, die zukünftig mit an Demenz erkrankten Menschen arbeiten wollen. Die Teilnehmenden erhielten einen Überblick zum Krankheitsbild Demenz und erwarben grundlegende Kenntnisse, wie sie einfache Bewegungsangebote in ihrem Wirkungskreis umsetzen können. Inhalte waren die Auswirkungen

von Demenz auf die Motorik und das körperliche Training, verbale und non-verbale Kommunikation mit Menschen mit Demenz, Lösungsansätze für Kommunikationsprobleme sowie praktische Beispiele für körperliche und geistige Übungen.

Die vorliegende Arbeitshilfe fasst die Fortbildungsinhalte zusammen und bietet damit allen, die mit Menschen mit Demenz arbeiten, Anregungen und Hilfestellung.

# Kommunikation: Mitteilen und Verstehen

Ziel der Kommunikation ist, Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken, eine Meinung mitzuteilen oder die eigene Position im menschlichen Miteinander zu klären. Bei der Kommunikation helfen Konzepte, die wir für verschiedene Informationen abgespeichert haben. Man kann sich ein Konzept als Ansammlung von Bildern vorstellen, die sich aus Erinnerungen an Dinge und Ereignisse zusammensetzen.

Bei dem Begriff „Baum“ beispielsweise kann ich an den Baum im eigenen Garten denken oder an den Ginkgobaum im benachbarten Park. Ich kann mir einen leckeren Apfelkuchen vorstellen und dabei Geschmack und Geruch abrufen oder mich an meinen Sturz vom Birnbaum als Kind erinnern.

Konzepte werden in Wörter umgewandelt: „Wir hatten in unserem Garten einen alten Apfelbaum.“ Zur verbalen Kommunikation gehören die nonverbalen Komponenten Mimik, Gestik und Tonfall. Sie unterstützen die Worte und verstärken die Botschaft durch Gefühle.

## **Einfluss einer Demenzerkrankung auf die Kommunikation**

Bei einer Alzheimer Demenz oder einer vaskulären Demenz kommt es bei der Umsetzung der Konzepte in Sprache zu deutlichen Problemen. Menschen mit Demenz können sowohl mit Wörtern als auch – weit häufiger – mit Konzepten Schwierigkeiten haben. Neue Informationen können nicht mehr abgespeichert werden und alte werden zunehmend nicht mehr „gefunden“.

## **Lösungsansatz für Kommunikationsprobleme bei Menschen mit Demenz**

Oberstes Prinzip ist es, die Gefühle und Bedürfnisse des an Demenz erkrankten Menschen immer ernst zu nehmen und seine Sichtweise nicht zu korrigieren. Im Umgang mit Menschen mit Demenz hat sich das Handlungskonzept „ABC“ bewährt.

## **A** Vermeiden Sie Konfrontation

Einen Menschen mit Demenz mit seinen Fehlern zu konfrontieren, führt unweigerlich zu einem Gefühl der Abwertung sowie zu Auseinandersetzungen und Diskussionen. Statt Aussagen wie: „Das ist nicht richtig“ oder „Nein, Sie machen das falsch“ sind unverbindliche Antworten wie „Das ist ja interessant“ hilfreicher.

## **B** Handeln Sie zweckmäßig

Manchmal sind kritische Situationen vorhersehbar, so dass sie bewusst umgangen werden können. Überlegen Sie,

ob es Handlungsalternativen oder bewährte Strategien gibt, mit denen die Situation vermieden werden kann.

## **C** Spiegeln Sie die Gefühle

Wenn ein Mensch mit Demenz ängstlich oder aufgeregt ist, zeigen Sie, dass Sie ihn ernst nehmen. Versuchen Sie, das Gefühl, das hinter dem Verhalten stehen könnte, zu erkennen und in Worte zu fassen. Wenn Sie z.B. sagen „Sie sind sehr traurig, weil ihr Mann nicht kommt, nicht wahr?“ vermitteln Sie, dass Sie die Gefühlsäußerung verstehen – auch wenn Sie vielleicht wissen, dass der Ehemann bereits verstorben ist. Das kann zur Beruhigung beitragen.

# Aktivierungsübungen für Menschen mit Demenz

Es gibt vielfältige Möglichkeiten, Menschen mit Demenz körperlich und geistig zu aktivieren, um so ihre Alltagskompetenzen möglichst lange zu erhalten und die Lebensfreude zu stärken.

Beim Aktivierungstraining ist der Fokus darauf gerichtet, die Menschen auf geistiger, auf körperlicher und auf emotionaler Ebene anzusprechen. Hier einige Beispiele:

## Wortübungen

---

- Gedichte erinnern  
(*Die Glocke; Herr von Ribbeck*)
- Sprichwörter und Zungenbrecher  
(*Fischers Fritze*)
- Berühmte Personen entdecken  
(*Politik, Schlager, Sportler*)
- ABC-Spiele  
(*Stadt, Land, Fluss*)
- Wortergänzung  
(*Anfangs- und Endbuchstabe vorgeben und Mitte ergänzen lassen; den zweiten Teil eines zusammengesetzten Wortes finden lassen: „Wetter...Station“*)
- Wortpaare, berühmte Paare  
(*Himmel und Hölle; Dick und Doof*)
- Ratespiele  
(*Ich seh' etwas, was du nicht siehst; Teekesselchen*)
- Wortfolgen  
(*Tennisdoppel – Doppelhaus – Hausmeister – Meisterkoch – Kochschule*)

## Logische Übungen

---

- Bildkarten ordnen  
(*Musik: Trompete, Flöte; Kleidung: Schuhe, Mütze*)
- Eins passt nicht  
(*Schüssel, Teller, Tasse, Kännchen, Messer*)
- Begriffe strukturieren  
(*Kategorien bilden, nach Eigenschaften sortieren*)

## Fantasie- und Kreativitätsübungen

---

- Assoziationen zu Farben, Eigenschaften, Formen:
- Was haben zwei Gegenstände gemeinsam?  
(*Tisch – Bank*)
- Worin unterscheiden sich zwei Gegenstände?  
(*Brille – Monokel*)
- Reime finden  
(*Maus – Haus*)
- Bilder beschreiben
- Geschichten erzählen  
(*Was wäre, wenn... (wir nie schlafen würden...)*)

## Merkübungen

---

- Namen merken
- Gegenstände merken  
(*Koffer packen*)
- Geschichten erinnern
- Merktipps  
(*Schlüssel einstecken, Brille ablegen, Bügeleisen ausmachen*)
- Erinnerungsübungen  
(*Was habe ich gestern gemacht?*)

## Denkübungen mit Bewegung

---

Viele der zuvor aufgelisteten Übungen kann man sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchführen oder mit Bewegungselementen verknüpfen. Bewegung verstärkt das geistige Training und trägt zur körperlichen Fitness bei. Die Art der Durchführung sollte immer von der Mobilität der Teilnehmerinnen und Teilnehmer abhängig gemacht werden.

## Tänze (im Stehen oder im Sitzen)

---

Zu Tanzmusik werden Bewegungsabfolgen durchgeführt. Besonders geeignet sind Überkreuzbewegungen, weil sie das vernetzte Arbeiten der beiden Gehirnhälften anregen und zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten beitragen. Das Abspeichern der Bewegungsabfolgen stärkt die Merkfähigkeit.

# Übungen für Bewegungs- und Gedächtnistraining

## Ideales Fitnessprogramm bis ins hohe Alter

### 1 Musikstopp

---

#### **Material:**

1 – 3 Bälle unterschiedlicher Größe

#### **Organisation:**

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (im Folgenden TN) stehen oder sitzen im Kreis.

Ein Ball wird bei beschwingter Musik (Walzer, Schlager) reihum weitergereicht. Bei Musikstopp soll auch der

Ball stoppen. Der Ball wandert beim erneuten Einsetzen der Musik in die entgegengesetzte Richtung weiter. Bei fitteren TN kann man auch zwei oder mehrere verschieden große und schwere Bälle einsetzen, die unter unterschiedlich weitgereicht werden:

#### **Kleiner Ball:**

über dem Kopf weitergeben

#### **Mittlerer Ball:**

unter dem Knie weitergeben

#### **Großer Ball:**

mit dem Fuß weitergeben

---

## 2 Klatschwelle

---

**Material:** –

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Die TN klatschen nacheinander und geben den Klatschimpuls von Person zu Person in eine vorgegebene Richtung weiter.

**Variation 1:**

Klatscht eine Person zweimal in die Hände, wird die Laufrichtung des Klatschimpulses gewechselt.

**Variation 2:**

Die TN klatschen der Reihe nach auf beide Oberschenkel. Geht der Klatschrhythmus nach rechts, wird erst auf den linken und dann auf den rechten Oberschenkel geklatscht. Möchte eine Person die Richtung ändern, klatscht sie zweimal auf einen Oberschenkel.

Bei dieser Variation ist zu beachten, dass auf beide Oberschenkel in der richtigen Reihenfolge geklatscht wird, je nach Richtung links, rechts oder rechts, links.

---

## 3 Tipp-Finger

---

**Material:** –

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleiner Finger werden nacheinander gegen den Daumen getippt. Dann wird wieder zurück zum Zeigefinger getippt. Lassen Sie die TN zunächst jede Hand einzeln tippen und dann beide Hände gleichzeitig.

**Variation:**

Beide Hände tippen gegengleich, die eine Hand beginnt mit dem Zeigefinger, die andere Hand mit dem kleinen Finger.

---

## 4 Tipp-Wort

---

**Material:** –

**Organisation:** Die TN stehen im Kreis oder sitzen am Tisch.

Die Spielleiterin/der Spielleiter nennt ein Wort, das die TN laut oder jede/r für sich im Kopf „mit den Fingern tippen“.

Beispiel: „BEWEGUNG“

B = Daumen – Zeigefinger  
E = Daumen – Mittelfinger  
W = Daumen – Ringfinger  
E = Daumen – Kleiner Finger  
G = Daumen – Ringfinger  
U = Daumen – Mittelfinger  
N = Daumen – Zeigefinger  
G = Daumen – Mittelfinger

---

## 5 Fingernummer

---

**Material:** –

**Organisation:** Die TN sitzen im Kreis oder am Tisch.

Die TN legen beide Hände auf den Schoß oder den Tisch. Die Finger beider Hände werden nummeriert:

linker kleiner Finger = 1  
linker Ringfinger = 2  
linker Mittelfinger = 3  
linker Zeigefinger = 4  
linker Daumen = 5

rechter Daumen = 6  
rechter Zeigefinger = 7  
rechter Mittelfinger = 8  
rechter Ringfinger = 9  
rechter kleiner Finger = 10

Die Spielleiterin/der Spielleiter nennt Zahlen und die TN bewegen den entsprechenden Finger oder tippen damit auf den Tisch.

Beispiel: Zahl 7 = TN bewegen rechten Zeigefinger.

**Variation:**

Die Spielleiterin/der Spielleiter nennt eine zweistellige Zahl und die TN heben die entsprechenden beiden Finger. Beispiel: Zahl 75 = TN heben den rechten Zeigefinger und den linken Daumen.

---

## 6 Korkenwandern

---

**Material:** Weinflaschenkorken

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Zwischen Daumen und Zeigefinger einer Hand wird ein Korken gehalten. Der Korken wandert nun unter Zuhilfenahme des benachbarten Fingers jeweils zum nächsten Finger. Dann die Hand wechseln.

**Variation 1:**

Der Korken wird zwischen zwei Finger geschoben und im Wechsel zwischen linker und rechter Hand weitergegeben.

### Variation 2:

Die TN geben in die Runde, wie der Korken angenommen werden soll, zum Beispiel zwischen linkem Mittelfinger und Ringfinger. Das kann auch in der Runde gleichzeitig erfolgen.

## 7 Zahlenspiel

**Material:** –

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Die TN malen die Zahlen von 0 - 9 mit beiden Händen spiegelbildlich in die Luft. Die geübte Hand malt die Zahl „normal“, die ungeübte Hand malt die Zahl spiegelbildlich mit.

### Variation 1:

Umgekehrt: Die geübte Hand malt die Zahl spiegelbildlich, die ungeübte Hand malt sie „normal“.

### Variation 2:

Zwei Personen stehen sich gegenüber. Eine Person malt Figuren in die Luft, z.B. Quadrat, Schmetterling, Stern usw. Die andere malt gleichzeitig spiegelbildlich mit.

## 8 Positionswechsel

**Material:** –

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Bei dieser Übung werden beide Arme mal gleichzeitig, mal gegenläufig bewegt.

### 1. Gleichseitige Bewegung

Beide Arme nach vorne ausstrecken und die Hände öffnen. Dann die Arme an den Körper heranziehen und die Hände zur Faust schließen. Mehrmals wiederholen.

### 2. Gleichseitige Bewegung

Beide Arme nach vorne ausstrecken und die Hände zur Faust schließen. Dann die Arme an den Körper heranziehen und die Hände öffnen. Mehrmals wiederholen.

### 3. Gegengleiche Bewegung

Rechte Hand nach vorne ausstrecken, dabei die Hand öffnen. Linke Faust am Körper halten. Nun gleichzeitig den rechten Arm an den Körper heranziehen und die Faust schließen, die linke Hand vorstrecken und öffnen. Mehrmals wiederholen.

#### 4. Gegengleiche Bewegung

Rechte Hand nach vorne ausstrecken, dabei die Hand zur Faust schließen. Gleichzeitig den linken Arm an den Körper heranziehen und die Hand öffnen. Dann umgekehrt. Mehrmals wiederholen.

---

### 9 Wörter werfen

---

**Material:** Weicher Ball

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Die Spielleiterin/der Spielleiter gibt ein Wort vor, das in der Runde buchstabiert wird. Sie/er nennt den ersten Buchstaben und wirft den Ball an eine beliebige Person in der Runde. Diese nennt den zweiten Buchstaben des vorgegebenen Begriffes usw.

#### Variation 1:

Die Wörter werden rückwärts buchstabiert.

#### Variation 2:

Jede Person, die den Ball bekommt, nennt einen Buchstaben, so dass ein sinnvolles Wort entsteht.

Beispiel:

Die Spielleiterin/der Spielleiter beginnt mit dem Buchstaben K und assoziiert z.B. „KINDER“. Die nächste Person, die den Ball erhält, fügt ein A an (sie assoziiert z.B. „KAMERA“). Die nächste Person, die den Ball erhält, fügt ein N an (sie assoziiert z.B. „KANADA“). Die nächste Person, die den Ball erhält, fügt ein U an (sie assoziiert z.B. „KANU“). Die nächste Person, die den Ball erhält, nennt das entstandene Wort – also KANU.

---

### 10 Kopfttraining

---

**Material:** –

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Die TN merken sich folgenden Vierzeiler (4/4 Takt):

**Mach mal Pause von dem Denken,  
nur nicht das Gehirn verrenken.**

**Das Training ja, das ist der Hit,  
hält Kopf und Körper prima fit.**

Die TN sprechen den Vierzeiler und führen gleichzeitig folgenden Bewegungen durch:

### 1. Viertel:

Auf die Schenkel klatschen

### 2. Viertel:

In die Hände klatschen

### 3. Viertel:

Gekreuzt die Schultern berühren

### 4. Viertel:

Hände nach oben strecken

---

## 11 Zahlenkommando

---

**Material:** –

**Organisation:** Die TN stehen im Kreis.

Verschiedenen Körperteilen werden die Zahlen von 1 bis 12 zugeordnet:

- 1 linke Hand
- 2 linker Ellbogen
- 3 linke Schulter
- 4 rechte Schulter
- 5 rechter Ellbogen
- 6 rechte Hand
- 7 rechte Hüfte
- 8 rechtes Knie
- 9 rechter Fuß
- 10 linker Fuß
- 11 linkes Knie
- 12 linke Hüfte

Die Spielleiterin/der Spielleiter nennt beliebige Zahlen zwischen 1 und 12. Die TN berühren das entsprechende Körperteil.

---

## 12 Nimm und gib

---

**Material:** Walnuss (oder Stein, Kastanie, Korken, kleiner Ball)

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Jede/r hält eine Walnuss in einer Hand, die in vorgegebener Abfolge weitergegeben wird.

### Weitergabe im Uhrzeigersinn

1. Jede Person hält die Walnuss in der linken Faust.
2. Auf ein Kommando der Spielleiterin des Spielleiters übergeben alle ihre Walnuss in die rechte Hand.
3. Auf das nächste Kommando übergeben alle die Walnuss an den rechten Nachbarn und nehmen gleichzeitig die Walnuss vom linken Nachbarn entgegen.

## Weitergabe gegen den Uhrzeigersinn

1. Jede/r hält die Walnuss in der rechten Faust.
2. Auf das Kommando der Spielleiterin/des Spielleiters nehmen alle ihre Walnuss in die linke Hand.
3. Alle übergeben die Walnuss an ihren linken Nachbarn und nehmen gleichzeitig die Walnuss vom rechten Nachbarn entgegen.

## 13 Balldoppel

**Material:** Zwei oder drei verschiedenfarbige Bälle

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Ein Ball wird reihum gegeben. Nach einigen Runden kommt ein weiterer Ball dazu, der gleichzeitig in beliebiger Abfolge in der Runde hin- und hergeworfen wird.

### Variation 1:

Es wird ein dritter Ball ins Spiel gebracht, der mit den Füßen gerollt wird.

### Variation 2:

Der „Reihumball“ ändert die Richtung.

### Variation 3:

Der „Reihumball“ wird immer zwei Positionen weiter geworfen. Hierbei ist es wichtig, dass die Personenzahl nicht durch zwei teilbar ist. Die Spielleiterin/der Spielleiter macht ggf. nicht mit.

## 14 Ballstrecke

**Material:** Zwei verschiedenfarbige Bälle

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Ein Ball wird, beginnend bei der Spielleiterin/dem Spielleiter, in beliebiger Reihenfolge an die Gruppenmitglieder weitergegeben. Dabei darf jede/r den Ball in der ersten Runde nur einmal erhalten. Dazu ist es hilfreich, dass alle, die den Ball bereits geworfen haben, die Hände verschränken.

Die Aufgabe besteht darin, sich zu merken, von wem man den Ball erhalten hat und an wen man den Ball weitergeworfen hat.

Nach der ersten Runde, wenn alle den Ball einmal gefangen bzw. geworfen

haben und die letzte Person in der Runde den Ball wieder an die Spielleiterin/den Spielleiter zurückgeworfen hat, wird die gleiche Wurfabfolge wiederholt.

**Variation 1:**

Der Ablauf wird rückwärts wiederholt.

**Variation 2:**

wei Bälle werden in zeitlichem Abstand nacheinander losgeschickt.

---

## 15 Fliegender Teppich

---

**Material:** Bunte Tücher

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen am Tisch.

Mit den Tüchern werden verschiedene Wurfübungen durchgeführt:

- Tücher nacheinander hochwerfen und fangen.
- Tücher über Kreuz hochwerfen und fangen.
- Tücher hochwerfen, in die Hände klatschen und fangen.

---

## 16 Gemischtes Doppel

---

**Material:** Bunte Tücher und Bälle

**Organisation:** Die TN stehen frei im Raum.

Die TN führen mit Ball und Tuch gleichzeitig verschiedene Wurfübungen durch:

- Tuch und Ball gleichzeitig hochwerfen und fangen.
- Tuch und Ball nacheinander hochwerfen und nacheinander fangen.
- Tuch und Ball gleichzeitig hochwerfen, in die Hände klatschen und dann fangen.
- Tuch und Ball gleichzeitig hochwerfen, Hände gekreuzt an die Schultern und dann fangen.

---

## 17 Jonglage

---

**Material:** Pro Person ein Pappbecher mit Bodenrand und ein Tischtennis- oder Styroporball

**Organisation:** Die TN stehen oder sitzen im Kreis.

Jede Person erhält einen Pappbecher und einen Ball. Damit werden verschiedene feinmotorische und koordinative Übungen durchgeführt.

- Ball im Becher rotieren, linke und rechte Hand.
- Ball „ausschütten“ und fangen, linke und rechte Hand.
- Ball zum Partner ausschütten, dieser fängt den Ball mit seinem Becher.
- Ball auf dem umgedrehten Becher rotieren, linke und rechte Hand.
- TN bewegen sich im Raum, rotieren und begrüßen andere TN.

## Brainwalking – Denkübungen beim Laufen

Die Methode Brainwalking kombiniert Bewegung in der Natur mit verschiedenen Denkübungen und fördert dabei Konzentration, Wahrnehmung, Merkfähigkeit, Denkflexibilität, Kreativität, Fantasie, Logik, Wortfindung, Kraft, Orientierung, Koordination, Reaktion, Gleichgewicht und Rhythmus.

---

### **B1** Hans und Heidi

---

Die TN laufen in Kleingruppen (drei bis vier Personen). Eine Person nennt einen Vornamen (nach dem ABC) und die Gruppe sucht dazu berühmte Personen.

*Beispiel:*

- Eine/r sagt Agatha → den anderen fällt Agatha Christie ein
- Eine/r sagt Bertold → den anderen fällt Berthold Brecht ein
- Eine/r sagt Christian → die anderen sagen Christian Barnard

---

## B2 Wechselspiel

---

Die TN laufen paarweise. Die Spielleiterin/der Spielleiter nennt Wörter, die die Paare buchstabieren sollen.

### Variation:

Die Wörter werden rückwärts buchstabiert.

---

## B3 ABC-Geschichte

---

Zwei bis drei Personen laufen nebeneinander und erfinden eine Geschichte: Der/die Erste nennt ein Wort und die anderen fügen jeweils ein Wort dazu. Die Anfangsbuchstaben müssen der Reihenfolge des Alphabets folgen.

*Beispiel:*

**A**nna bewundert **C**hrysanthenen,  
**d**ie **E**rna froh **g**elaunt **h**eute **i**ns **J**agdschloss **k**arrt. **L**eider...

---

## B4 Wortlücke

---

Zwei bis vier TN laufen zusammen. Eine Person buchstabiert ein Wort, allerdings ohne die Vokale zu nennen. Die anderen sollen es erraten.

*Beispiel:*

W L D = WALD

R G N = REGEN

G M S = GEMÜSE

---

## B5 Kopfnuss

---

Die TN laufen paarweise zusammen. Sie zählen abwechselnd in Dreierschritten.

*Beispiel:*

Person 1 sagt drei, Person 2 sagt sechs,  
Person 1 sagt neun, Person 2 sagt zwölf,  
...

### Variation 1:

rückwärts rechnen ab 100 abwärts

### Variation 2:

+3, +4, +5...

### Variation 3:

-3, -4, -5...

---

## **B6** ABC Natur

---

Die TN suchen zu allen Buchstaben des Alphabets Begriffe aus der Natur.

*Beispiel:* Amsel, Baum, Chlorophyll

---

## **B7** Wortkette

---

Zwei bis vier TN laufen zusammen. Sie bilden Wortketten. Die erste Person nennt ein zusammengesetztes Wort. Die nächste nennt mit dem zweiten Wortteil ein neues Wort usw.

*Beispiel:* Türschloss – Schlosshof – Hof-tor – Torbogen...

---

## **B8** Verflixte Wortfolge

---

Zwei bis drei TN laufen zusammen. Eine Person nennt den anderen drei bis fünf Wörter, diese sollen sie in der gleichen Reihenfolge wiederholen.

Eine Person nennt drei bis fünf Wörter, die die anderen in rückwärtiger Reihenfolge wiederholen sollen.

---

## **B9** Anagramme

---

Die Spielleiterin/der Spielleiter gibt ein Wort vor, aus dessen Buchstaben die TN neue Begriffe bilden (Anagramm).

*Beispiel:*

**SPORTARTEN =**

TRANSPORTE, PATRONE, STARTER,  
PROTEST, SENATOR, PORTRAETS,  
OPERNSTAR, ROTTE, ORT, PATE ...

# Impressum

## Herausgegeben von der

Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)

Hölderlinstraße 8

55131 Mainz

Telefon 06131 2069-0

Fax 06131 2069-69

diebewegung@lzg-rlp.de

[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

## V.i.S.d.P.

Dr. Matthias Krell, Geschäftsführer der LZG

## Autorin

Agnes Boos, [www.gedaechtnisfit.de](http://www.gedaechtnisfit.de)

## Redaktion

Jessica Schnichels, Annika Kersting, Birgit Kahl

## Erscheinungsjahr und Auflage

2020, 2. Auflage, 500 Stück

## Druck

Druckstudio Gallé GmbH, Klein-Winternheim

## Grafische Gestaltung

Jörg Pelka, allergutendinge

## Copyright

Nachdruck und Vervielfältigung der Abbildungen und Texte – auch auszugsweise – sind nur nach Freigabe durch die LZG möglich.

*Mit finanzieller Förderung und Unterstützung des Ministeriums für  
Soziales, Arbeit, Gesundheit und Demografie Rheinland-Pfalz*



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR SOZIALES,  
ARBEIT, GESUNDHEIT  
UND DEMOGRAFIE

LZG

Landeszentrale für  
Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.

RhTB   
RHEINHESSEISCHER TURNERBUND

TVM   
TURNVERBAND MITTELRHEIN

PTB   
PFÄLZER TURNERBUND

LZG-Schriftenreihe Nr. 311





