

Bleiben Sie fit! - Gesundheit für Körper und Geist - 11. März 2021

Tut der Seele gut

Manchmal kommt uns unser Alltag recht eintönig und grau vor. Dem können wir entgegenwirken, indem wir uns einmal bewusst auf alles Bunte in unserem Leben konzentrieren.

- Schauen Sie sich im Zimmer um. Welche Farben können Sie entdecken?
- Nun wandert unser Blick nach draußen! Welche Farben haben sich hier versteckt?

Vielleicht können Sie Ihre Kleidung heute um ein Stück in Ihrer Lieblingsfarbe ergänzen!

Tut dem Körper gut

Mobilisierung der Halswirbelsäule

- Kinn langsam und behutsam von der Mitte zu rechter Schulter, dann zu linker Schulter drehen
- Kopf nach links drehen und dem Nachbarn zunicken, dann rechte Seite
- Kinn absenken und Kopf nach rechts und links bewegen „nein, Flocki!“
- Mit der Nasenspitze kleine 8er-Bewegungen ausführen
- Mit der Nasenspitze Zahlen von 1 bis 9 in die Luft schreiben
- Mit der Nasenspitze den eigenen Namen in die Luft schreiben
- Bei aufrechter Kopfhaltung Kinn gerade zurück und nach vorne schieben



Tut dem Gedächtnis gut

Der seltenste Buchstabe im deutschen Alphabet

Knapp nach dem Y und dem X ganz am Ende finden wir das Q. Wir wollen diesem Buchstaben zu mehr Häufigkeit verhelfen: Finden Sie möglichst viele Verben, die mit diesem Buchstaben beginnen!



.....

.....

.....

Quiz mit Q

Was ist das?

Marmeladen und Gelees, aber auch Kuchen werden aus diesem Obst gemacht, aber roh wird die österreichische Sorte nicht gegessen:

Ein ganz besonderes Rechteck, mit Plan von Autofahrern gefürchtet:

.....

Dichter Rauch, in vielen Ländern inzwischen aus Gaststätten verbannt:

.....

Lebt meist im Meer, tut manchmal weh, vom Rückstoß bewegt:

.....

Stadt und gleichnamige Provinz, in denen auch Irokesen und Inuit leben.

.....