

Bleiben Sie fit! - Gesundheit für Körper und Geist - 18. März 2021

Tut der Seele gut

Der Frühling versucht ganz vorsichtig anzukommen.

Ich lade Sie heute ein, mit offenen Augen spazieren zu gehen!

Wo können Sie die ersten Frühlingsboten entdecken?

Gibt es schon Sträucher, die blühen?

Sehen Sie Primeln, Gänseblümchen oder vielleicht schon Veilchen?

Wie riecht der Frühling?

Nehmen Sie sich ein Blümchen für die Vase mit und bringen Sie so auch den Frühling in Ihr Zuhause!



Tut dem Gedächtnis gut

Welches Wort passt an den Anfang, sodass sich fünf sinnvolle zusammengesetzte Hauptworte ergeben?

- | | | | | | |
|-------|--------|---------|--------|----------|--------------|
| | -bohne | -wehr | -zeug | -alarm | -salamander |
| | -bohne | -rennen | -apfel | -koppel | -leberkäse |
| | -bohne | -zaun | -laube | -zwerger | -schlauch |
| | -bohne | -brand | -mann | -werk | -windröschen |

Tut dem Körper gut

FANG DEN LÖFFEL!

Zum Aufwärmen dieses koordinativen Reaktionsspiels kreisen wir beide Handgelenke in alle Richtungen. Wir heben und senken die Hand aus dem Handgelenk, machen Wischbewegungen nach rechts und links. Wir kreisen den Unterarm aus den Ellbogen.

Abschließend kreisen wir die Schultern in beide Richtungen.

Für die Übung setzen wir uns in ausreichender Entfernung vom Tisch und anderen Gegenständen. Ev. eine Decke

Nun legen wir einen Kochlöffel auf den Handrücken einer Hand, so dass dieser darauf liegen bleibt. Mit einer schnellen Drehbewegung des Handgelenks ergreifen wir den Löffel mit den Fingern.

Nach einigen Wiederholungen wird mit der anderen Hand geübt.