

# Bleiben Sie fit! - Gesundheit für Körper und Geist - 8. April 2021

## Tut der Seele gut

April, April – der tut was er will. Schneesturm auf Sonnenschein, einmal kalt, einmal warm. Kennen Sie das auch von sich? Nicht nur das Aprilwetter zeigt seine verschiedenen Seiten, auch wir sind einmal gut gelaunt, dann wieder ein bisschen grantig. Das Wetter können wir nicht ändern. Vielleicht beobachten Sie einmal nicht nur das Aprilwetter, schauen Sie einmal auf sich! Wie sind zurzeit gelaunt? Wechselt Ihre Laune wie das Aprilwetter und werden Sie so für Ihre Mitmenschen manchmal zu einer kleinen Herausforderung?



Lustig, grantig, fröhlich, niedergeschlagen – all das gehört zu unserm Menschsein. Lassen wir unsere Launen und Stimmungen auch zu! Dann können wir sie bei unseren Mitmenschen auch leichter ertragen!

## Tut dem Gedächtnis gut

Ergänzen sie folgende Bauernregeln

- April, April, der .....
- Mal trüb und rau, mal licht und mild, .....
- April kalt und nass .....
- Früher Vogelsang .....
- Hasen, die springen, Lerchen, die singen, .....
- April, kalt und nass .....

## Tut dem Körper gut

### FINGERGYMNASTIK

Richtungswechsel durchführen und zwischendurch Arme, Handgelenke und Finger auslockern und Arme neben dem Körper herunterhängen lassen.

- den Stiel des Kochlöffels möglichst schnell zwischen den Fingern drehen
  - ◊ mit beiden Händen
  - ◊ nur mit einer Hand
- Kochlöffel wie eine Flöte halten und
  - ◊ nacheinander einen Finger abheben und senken
  - ◊ Finger auf Zuruf heben: Finger nennen, Finger durchnummerieren etc.
- Löffelstiel zwischen den Handballen drehen „verquirlen“
- Handflächen schauen nach oben, Finger drehen Löffelstiel vorwärts, dann rückwärts
- Handflächen sind nach unten gedreht, Finger drehen Löffelstiel vorwärts, dann rückwärts
- Löffelstiel mit den Fingerzwischenräumen halten und in alle Zwischenräume weitergeben und wieder zurück;
- wie oben - eine Hand beginnt mit dem Zwischenraum von Daumen und Zeigefinger, die andere mit kleinem Finger und Ringfinger

