

Gesunde Gemeinde Gedächtnistraining



Merken Sie sich folgenden Vierzeiler:

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

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

Sprechen Sie den Vierzeiler und führen Sie gleichzeitig die Bewegungen
durch:

1. Viertel: Händeklatschen
2. Viertel: Schnippen
3. Viertel: Zunge schmalzen
4. Viertel: rechtes Bein stampft



Gedächtnistraining hält Dich geistig fit.

