

## Gehirntraining

[Bewegtes Gedächtnistraining](#) „Die Welt der Zahlen“

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** 15 ältere Personen (Frauen und Männer), **Ort:** Gymnastikraum, Sporthalle, ggf. draußen

Mit zunehmendem Alter können sich körperliche und kognitive Einbußen einstellen. Sport und Bewegung fördern die Hirndurchblutung und die Kombination von Denken und Bewegen wirkt positiv auf die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit.

Oktober 2018

---

[Gehirnjogging für Ältere](#) Förderung der kognitiven Leistungsbereitschaft

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** Erwachsene, Altersdurchschnitt 65 Jahre, gemischtgeschlechtliche Gruppe, **Ort:** Sporthalle

Im Rahmen eines präventiven Angebotes Ältere „AKTIV UND GESUND ÄLTER WERDEN“, kann z. B. in der 8. Angebotseinheit das Thema „Gehirnjogging“ aufgegriffen werden. Themen der Stunde sind das moderate Training der Ausdauer, Förderung der kognitiven Leistungsbereitschaft ohne Überforderung, Muster des Denkens und Verhaltens sowie Sensibilisierung der Körperwahrnehmung.

Februar 2012

---

[Denken und Bewegen](#) „Olympia“

**Zeit:** 60–75 Minuten, **TN:** 20 TN, **Ort:** Sporthalle/Gymnastikraum

Bei vielen älteren Menschen geht mit dem Eintritt in den Ruhestand ein Abbau der körperlichen und geistigen Fähigkeiten einher. Neben gezielten Bewegungsangeboten gewinnt das Gedächtnistraining immer mehr an Bedeutung. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass Gehirntraining nicht nur die Durchblutungs- und Stoffwechselsituation des Gehirns verbessert, sondern auch positive Auswirkungen auf das physische und psychische Wohlbefinden hat.

August 2004

**Zeit:** 45 Minuten, **TN:** Ältere TN, aber auch für Gruppen ab ca. dem 30. Lebensjahr geeignet, **Ort:** Turnhalle / Bewegungsraum

Im Alter lassen Kurzzeitgedächtnis, Geschwindigkeit der Informationsverarbeitung des Gehirns und die Merkspanne nach. Sie können aber z.T. durch gezieltes Training wieder aufgebaut bzw. verbessert werden

Januar 2001

---

[Zusammen aktiv bewegen](#) Übungsprogramm für die geistige Fitness

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Männer und Frauen ab 60, **Ort:** Sporthalle

Ganzheitliches Körpertraining im Alter heißt, dass neben der Erhaltung und Förderung der körperlichen Leistungsfähigkeit auch ein entsprechendes Übungsprogramm für die geistige Fitness angeboten wird. In dem folgenden Stundenbeispiel wird zum einen die Muskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, zum anderen aufgrund der Aufgabenstellungen die Fähigkeiten wie Konzentration, geistige Beweglichkeit, Reaktionsfähigkeit und das Gedächtnis trainiert.

März 1999