



## Wege neu denken: Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen

Eine Initiative Bremer  
Stadtwandernde



Unterstützt durch den Beirat Gröpelingen und Walle



Rita Immisch

DWV-Gesundheitswanderführerin  
[www.gesundheitswandern-bremen.de](http://www.gesundheitswandern-bremen.de)  
[info@gesundheitswandern-bremen.de](mailto:info@gesundheitswandern-bremen.de)

Let's go

jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband

## MENTALPFAD im Bremer Westen

*Ein Weg voller Ideen -  
Entdecke die Kraft deines Denkens*



Der Mentalpfad bietet eine wunderbare Möglichkeit, das Gehirn an der frischen Luft mit Spaß zu aktivieren und zu trainieren. Bereits 10 Minuten Gehirntraining täglich steigert die geistige Fitness spürbar. Bewegen wir uns dabei, kann die Merk- und Denkfähigkeit um bis zu 20 % gesteigert werden.

Wir können viel dafür tun, unser Gehirn zu unterstützen:

- Behalte deine gesunde Neugier.
- Bleibe sozial aufgeschlossen.
- Denke positiv.
- Bewege dich und habe Freude daran.
- Genieße den Moment bewusst.
- Gebe deinem Gehirn von Zeit zu Zeit neue Aufgaben.



① Stein auf Stein - Es sind \_\_\_\_ Würfel

② Linien folgen - Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

③ Hallo Märchenwelt - Lösungswort:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

④ Buchstabenmix - Lösungswort:

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

⑤ Zahlensprint - Doppelt sind: \_\_\_\_\_

⑥ Rückwärtsdenken ✓

⑦ Sprichwortsuche

---



---



---

⑧ Dreiecksbeziehungen - Es sind \_\_\_\_ Dreiecke

⑨ Würfelrunde - Würfel \_\_\_\_ sind falsch dargestellt

⑩ Wozu unser Gehirn fähig ist - *Konnte den Text lesen* ✓

**Preisrätsel:** Unter allen richtigen Einsendungen werden Gutscheine ausgesucht Bremer Shops sowie weitere kleine Gewinne verlost. Nutze für die Einsendung der Lösungen bitte die Kontaktdaten auf der Rückseite. Einsendeschluss ist der 5.11.2024. Ab dem 6.11.2024 werden die Lösungen auf der Website veröffentlicht.

Hier ist Platz für Notizen 

---



---



---