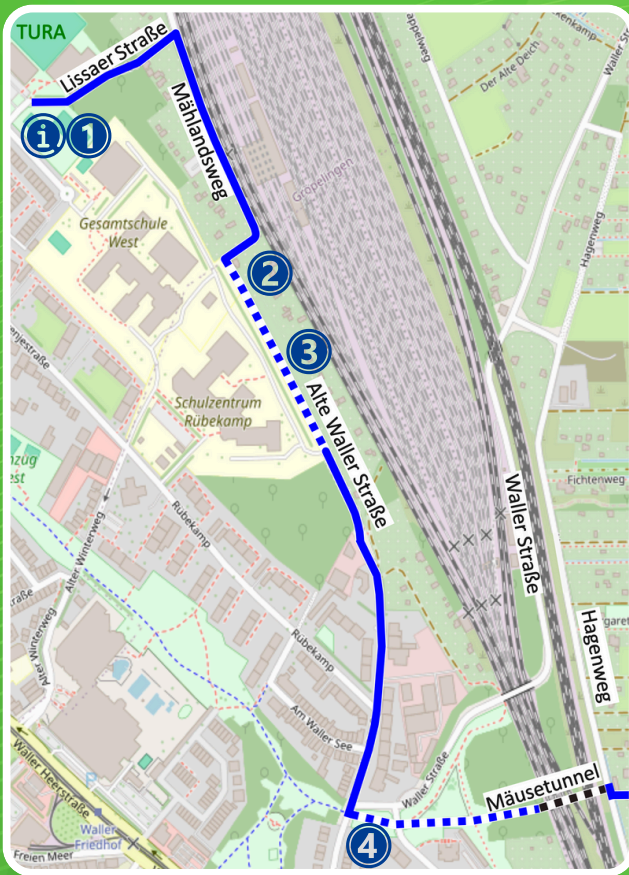


MENTALPFAD im Bremer Westen

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



**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
info@gesundheitswandern-bremen.de

Let's go
jeder Schritt hält fit



© Deutscher Wanderverband



Der Mentalpfad bietet eine wunderbare Möglichkeit, das Gehirn an der frischen Luft mit Spaß zu aktivieren und zu trainieren. Bereits 10 Minuten Gehirntraining täglich verbessert die geistige Fitness spürbar. Bewegen wir uns dabei, kann die Merk- und Denkfähigkeit zusätzlich 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* ✓

Hier ist Platz für Notizen 
