

Auf dem Mentalpfad: Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen

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

Herzlich
Willkommen



Auf dem Mentalpfad:

Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen

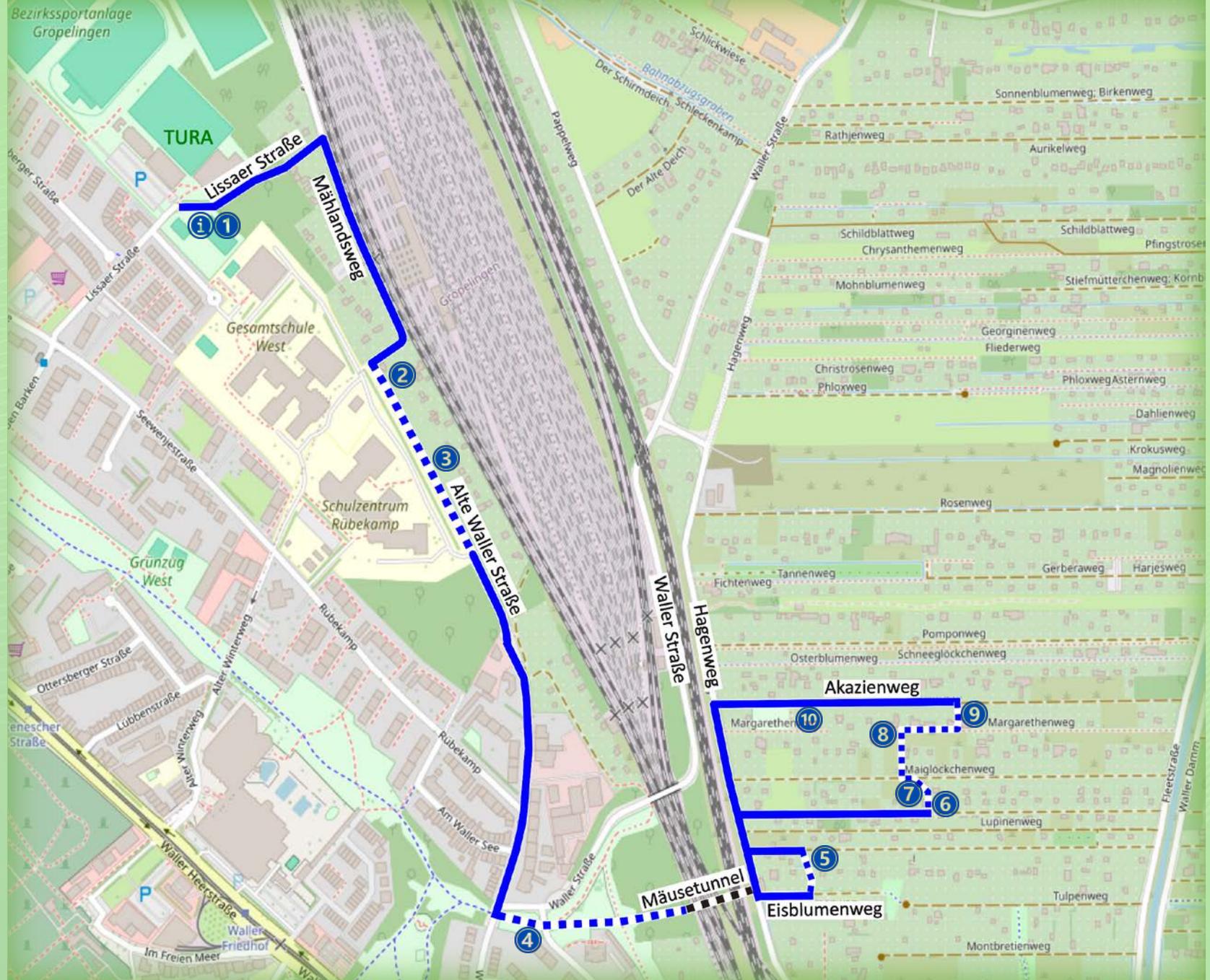
Der Mentalpfad ist ein niedrigschwelliges Angebot mit folgenden Zielen:

- Förderung eines gesunden Lebensstils für Menschen aller Altersgruppen
- Freude an der Bewegung
- Stadtwandern in der Gruppe: Gemeinsam statt einsam
- Steigerung der Merk- und Denkfähigkeit
- Wege im Stadtteil interessanter zu gestalten

Zielsetzung



Der Parcours



Auf dem Mentalpfad:

Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen

Der Mentalpfad umfasst:

- 10 Stationen mit Aktivitäten, die verschiedene Aspekte der geistigen Fitness anspricht
- Informationstafeln im Format A4
- Schilderträger aus Holz ca. 0,5m über Boden
- Informationsmaterial im Vereinszentrum TURA erhältlich
- Aufstellgenehmigungen der TURA-Geschäftsstelle und der Projektleiterin 'Grüner Bremer Westen' liegen vor

Der Parcours



Mentalpfad

EIN WEG VOLLER IDEEN - ENTDECKE DIE KRAFT DEINES DENKENS

Rückwärtsdenken

6

Schau jedes Wort einzeln und nacheinander an und merke es dir. Schließe die Augen oder drehe dich um. Buchstabiere das Wort nun rückwärts. Beispiel: Ast = tsA

Du kannst dir auch selbst Wörter ausdenken und rückwärts buchstabieren: beim Spaziergang, im Wartezimmer, beim Anstehen an der Kasse ...

Oder aber auch schon später auf dem Heimweg!

Dies ist eine sehr effektive Übung für das Kurzzeitgedächtnis.



Klee
Biene
Honig
Löwenzahn
Kornblumen
Bienenretter
Gartenhelden
Insektenhotel
Gänseblümchen
Wildblumengarten

Let's go

jeder Schritt hält fit

Rita Immisch, DWV-Gesundheitswanderführerin®



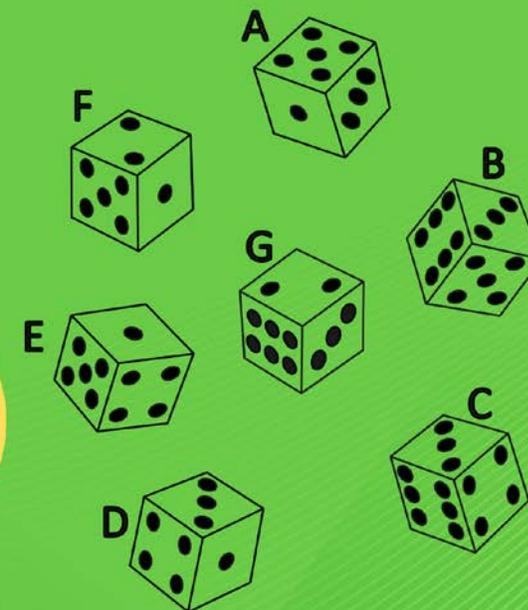
Mentalpfad

EIN WEG VOLLER IDEEN - ENTDECKE DIE KRAFT DEINES DENKENS

Würfelrunde

9

Welche Würfel sind falsch dargestellt?



Diese Übung stärkt die Fähigkeiten im logischen Schlussfolgern.



Let's go

jeder Schritt hält fit

Rita Immisch, DWV-Gesundheitswanderführerin®



Gefördert durch den Beirat Walle und Gröpelingen

Beispiele



Auf dem Mentalpfad: Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen

Dauerhafte Attraktivität durch:

- Instandhaltung und Pflege der Tafeln durch regelmäßige Sichtprüfung für die nächsten drei Jahre
- Preisrätsel und Erkundungsgang zur Eröffnung (Freitag, 6.09.2024?)
- Pressemitteilung vor Eröffnung im Stadtteilkurier?
- Zusätzliche Station mit monatlicher Sonderaufgabe
- Inhalt der Tafeln jährlich variieren
- Bewegungsangebote von Vereinen und Organisationen
 - Gesundheitswandern
 - Brainwalking

Motivation



Auf dem Mentalpfad: Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen

Zukunftsvisionen:

- Positive Außenwirkung für den Bremer Westen
- Selbst bei begrenzten finanziellen Mitteln bleiben die Kosten mit ca. 1668 € überschaubar
- Erweiterung mit dem Ausbau des Wegenetzes im Naherholungsgebiet ‚Grüner Bremer Westen‘

Ausblick



Auf dem Mentalpfad: Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Für die Initiative:

Wege neu denken - Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen

Let's go

jeder Schritt hält fit



Rita Immisch, DWV-Gesundheitswanderführerin[©]

www.gesundheitswandern-bremen.de

info@gesundheitswandern-bremen.de

Vielen Dank

