

# Auf dem Mentalpfad:

Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen

Stadtwandern und Gesundheitswandern im Bremer Westen

- Die Initiative: *'Wege neu denken-Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen'* ist eine Gruppe von rund 20 Männern und Frauen
- Sie treffen sich seit fast drei Jahren regelmäßig zum Gesundheitswandern in Gröpelingen, Oslebshausen und Walle
- Auf der Suche nach neuen Herausforderungen, die Körper und Geist fordern, entstand die Idee, einen Mentalpfad einzurichten

Die Initiative



# Auf dem Mentalpfad:

## Aktiv und gut zu Fuß im Bremer Westen

### Der Mentalpfad

- umfasst verschiedene Stationen, an denen Teilnehmende ihre kognitiven Fähigkeiten durch das Lösen von Aufgaben und Rätseln testen können
- 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

Die Idee



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

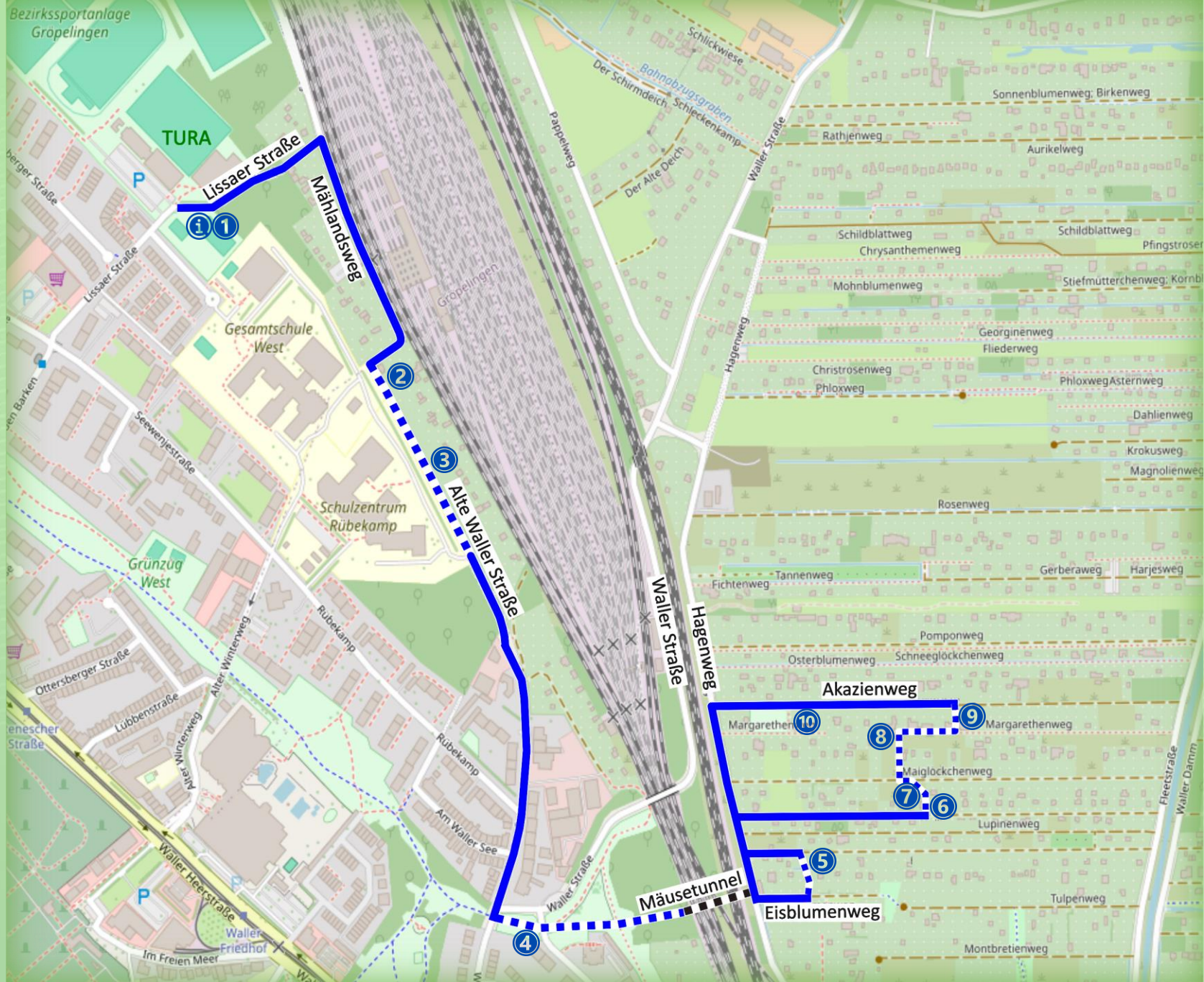
Der Mentalpfad ist ein niedrigschwelliges Angebot mit folgenden Zielen:

- Förderung eines gesunden Lebensstils für Menschen aller Altersgruppen
- Freude an der Bewegung
- Stadtwandern in der Gruppe: Gemeinsam statt einsam
- Wege im Stadtteil interessanter zu gestalten
- Erreichen einer breiteren Zielgruppe für das gemeinschaftliche Wandern

Zielsetzung



# Der Parcours



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

Die Einrichtung des Mentalpfads:

- 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

Schaue 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®



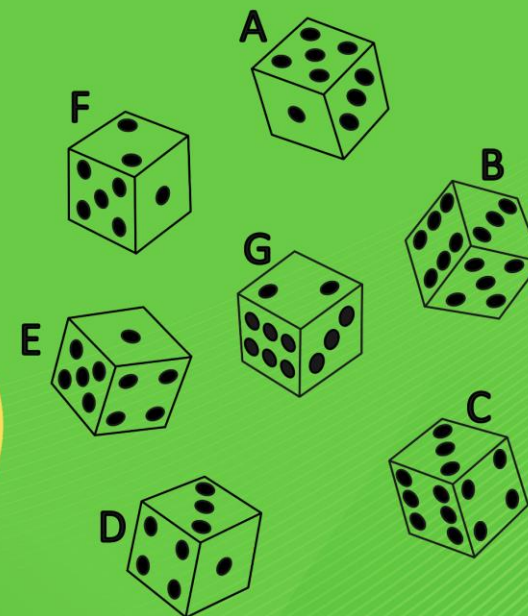
# Mentalpfad

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:

- Preisrätsel und Erkundungsgang zur Eröffnung
- Pressemitteilung vor Eröffnung im Stadtteilkurier
- Zusätzliche Station mit monatlicher Sonderaufgabe
- Inhalt der Tafeln jährlich variieren
- Bewegungsangebote von Vereinen, Schulen und Organisationen
  - Gesundheitswandern
  - Brainwalking

Motivation



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

## Zukunftsperspektiven:

- Positive Außenwirkung für den Bremer Westen
- Selbst bei begrenzten finanziellen Mitteln bleiben die Kosten von ca. 1668 € überschaubar
- Instandhaltung und Pflege der Tafeln durch ehrenamtliche, regelmäßige Sichtprüfung
- Erweiterung mit dem Ausbau des Wegenetzes im Naherholungsgebiet 'Grüner Bremer Westen' in Zusammenarbeit mit der dortigen Projektleitung?

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<sup>©</sup>

[www.gesundheitswandern-bremen.de](http://www.gesundheitswandern-bremen.de)

[info@gesundheitswandern-bremen.de](mailto:info@gesundheitswandern-bremen.de)

Vielen Dank

