

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 3

Blätter für unsere Senioren in WÜM

übungen mit einem Brückenwort

Finden Sie das Brückenwort, mit dem Sie zwei Zusammengesetzte Wörter bilden können.

Beispiel:

Motten	<u>Kugel</u>	Blitz:	Mottenkugel	Kugelblitz
a) Wasser	_____	Scheibe:	_____	_____
b) Angst	_____	Fuß:	_____	_____
c) Husten	_____	Wäsche:	_____	_____
d) Höhen	_____	Ballon:	_____	_____
e) Glocken	_____	Spitze:	_____	_____
f) Kinder	_____	Laube:	_____	_____

Wortspiele mit Tiernamen

Suchen Sie das Tier, das das Wort zusammensetzt:

Beispiel: schwanz Schwalbenschwanz

- a) loch
- b) augen
- c) hütte
- d) schlag
- e) hochzeit
- f) Wetter
- g) Angst
- h) Spinat
- i) Muskel
- j) Feuer

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 3

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Buchstabensalat

Setzen Sie die durcheinander gewürfelten Buchstaben in die richtige Reihenfolge. Dann entdecken Sie den Gegenstand. Alle Suchbegriffe finden Sie in Ihrer Wohnung.

Beispiel: PELGEISE Spiegel

- a) TEBT _____
- b) STIHC _____
- c) LUHTS _____
- d) EMPLA _____
- e) BELAG _____
- f) MRSESE _____
- g) RESHEC _____
- h) NEPANF _____

Das war Ihnen zu leicht? Es folgen echte Herausforderungen:

- a) ZERMIMWONH _____
- b) SCHINASCHAWMEN _____
- c) KRANHRSIDELECK _____
- d) LEFUAHCSRHEK _____
- e) REDNÄLEGNEPEPRT _____

Solche Aufgaben können Sie auch selbst entwickeln:

- a) _____
- b) _____

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 3

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Hirnleistungstraining

Finden Sie aus diesem Buchstabensalat 5 Wörter heraus, die Sie dem Bereich „Gesundheit“ zuordnen können.

R	S	U	P	B	S	A	T	O	P
Z	T	T	H	W	Z	G	J	I	D
R	W	M	A	S	S	A	G	E	F
G	E	F	G	J	F	D	K	H	G
F	L	E	I	H	D	G	C	K	J
D	L	D	W	T	S	H	V	R	H
B	N	A	E	R	N	J	I	Z	T
N	E	S	R	E	A	E	T	G	H
L	S	V	T	F	W	K	A	D	E
I	S	U	H	G	E	O	M	S	R
U	E	I	J	B	R	L	I	H	A
S	T	L	K	N	T	E	N	G	P
H	G	U	L	M	Z	W	E	T	I
L	U	Z	I	L	I	U	I	U	E
K	A	H	U	K	L	C	K	T	U
W	L	G	S	P	O	R	T	I	Z

Die 5 Wörter lauten:

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 3

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Redewendungen und

Sprichwörter 1

Das ist leicht!

Verbinden Sie mit Pfeilen!

An Gottes Segen

.. dann das Vergnügen

Bei Nacht

.. der beste Koch

Der frühe Vogel

.. desto tiefer du fällst

Der Weg zur Hölle ist

.. die Höflichkeit der Könige

Des einen Freud

.. die Mutter der Weisheit

Dummheit und Stolz

.. erhalten die Freundschaft

Ein gebranntes Kind

.. fallen Späne

Ein gutes Gewissen

.. fängt den Wurm

Einem geschenkten Gaul

.. frisst der Teufel Fliegen

Erfahrung ist

.. große Kinder, große Sorgen

Erst die Arbeit,

.. ist alles gelegen

Geteilte Freude

.. ist des anderen Leid

Große Ereignisse

.. ist doppelte Freude

In der Not

.. ist ein sanftes Ruhekissen

Je höher du steigst,

.. mit guten Vorsätzen gepflastert

Kinder und Narren

.. sagen die Wahrheit

Kleine Geschenke

.. schaut man nicht ins Maul

Kleine Kinder, kleine Sorgen

.. scheut das Feuer

Pünktlichkeit ist

.. sind alle Katzen grau

Spare in der Zeit,

.. so hast du in der Not

Unwissenheit schützt

.. verderben den Brei

Wiederholung ist

.. vor Strafe nicht

Wo gehobelt wird,

.. wachsen auf einem Holz

Zu viele Köche

.. werfen ihre Schatten voraus

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 3

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Putzen - meine Leidenschaft. Eine Bewegungsgeschichte für die Gymnastik mit Senioren

(Entnommen der Internetseite Mal-alt-werden.de)



In dieser Bewegungsgeschichte für die Gymnastik mit Senioren kommen Tätigkeiten rund ums Putzen vor. Führen Sie an den entsprechenden Stellen folgende Bewegungen durch:

Fegen: Fiktiv mit einem Besen von links nach rechts fegen

Putzen: Einmal mit der linken Hand und einmal mit der rechten Hand kreisend vor dem Körper wischen; Handinnenseite nach vorne

Schrubben: Eine Handfläche mit der Innenseite nach oben vor den Oberkörper halten und mit der Faust der anderen Hand mehrfach schnell darüber streichen; Seite wechseln

Putzen meine Leidenschaft

Für viele Menschen ist **Putzen** eine lästige Pflicht. Für mich nicht. Ich **putze** gerne. Ich **fege** gern. Ich **schrubbe** gern. Wenn morgens beim Frühstück gekrümelt wird, lacht mein Herz, weil es sich schon auf das **Fegen** freut. Doch ich liebe nicht nur das **Fegen**. **Putzen** mag ich einfach in jeder Variation. Am liebsten ist es mir, wenn etwas richtig dreckig geworden ist. Dann kann ich es ordentlich **schrubben**. Wenn ich **putze**, wird alles wieder strahlend, glänzend und sauber.

Schon als Kind habe ich mir als Spielzeug einen kleinen Besen gewünscht und als ich ihn bekam, musste meine Mutter nie wieder selbst **fegen**. Ich **fegte** und **fegte** jeden Tag durch die Wohnung und der Fußboden blitzte und blinkte. Das ist es auch, was ich am **Putzen** so sehr liebe. Der Moment nach dem **Putzen**. Der Moment, wenn man fertig mit **Schrubben** und **Fegen** ist. Der Moment, wenn man auf sein getanes Werk blickt und jedes Staubkörnchen vertrieben wurde. Wenn die Fenster **geputzt**, der Boden **gefegt** und aller Dreck **weggeschrubbt** wurde. Wenn der Schmutz mit Lappen und Staubwedel vertrieben wurde. Wenn ich mich im Boden spiegeln kann, dann weiß ich, dass das **Fegen**, das **Schrubben** und das **Putzen** sich gelohnt hat.

Doch nach dem **Putzen** ist vor dem **Putzen**. Innerlich warte ich manchmal schon auf die nächste Kleckerei. Auf die nächste Gelegenheit zu **Putzen**. **Putzen**, **Schrubben** und **Fegen** ist einfach meine Leidenschaft. Es muss allerdings keiner verstehen, dass ich das **Fegen**, das **Schrubben** und das **Putzen** so sehr mag.

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 3

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Lösungen

Übungen mit einem Brückenwort Seite 1

Brückenwort, mit dem Sie zwei zusammengesetzte Wörter bilden können:

- | | | | | |
|------------|--------|----------|--------------|-------------|
| a) Wasser | Glas | Scheibe: | Wasserglas | Glasscheibe |
| b) Angst | Hase | Fuß: | Angsthase | Hasenfuß |
| c) Husten | Reiz | Wäsche: | Hustenreiz | Reizwäsche |
| d) Höhen | Luft | Ballon: | Höhenluft | Luftballon |
| e) Glocken | Turm | Spitze: | Glockenturm | Turmspitze |
| f) Kinder | Garten | Laube: | Kindergarten | Gartenlaube |

Wortspiele mit Tiernamen Seite 1

Dieses Tier setzt das Wort zusammen:

- a) Mäuseloch
- b) Hühneraugen
- c) Hundehütte
- d) Taubenschlag
- e) Vogelhochzeit
- f) Wetterfrosch
- g) Angsthase
- h) Spinatwachtel
- i) Muskelkater
- j) Feuersalamander

Buchstabensalat Seite 2

- | | |
|-----------|--------|
| a) TEBT | BETT |
| b) STIHC | TISCH |
| c) LUHTS | STUHL |
| d) EMPLA | LAMPE |
| e) BELAG | GABEL |
| f) MRSESE | MESSER |
| g) RESHEC | SCHERE |
| h) NEPANF | PFANNE |

Echte Herausforderungen:

- | | |
|--------------------|-----------------|
| a) ZERMIMWONH | WOHNZIMMER |
| b) SCHINASCHAWMEN | WASCHMASCHINE |
| c) KRANHRSIDELECK | KLEIDERSCHRANK |
| d) LEFUAHCSRHEK | KEHRSCHAUFEL |
| e) REDNÄLEGNEPEPRT | TREPPENGELÄNDER |

Aktiv durch geistige und körperliche Bewegung Teil 3

Blätter für unsere Senioren in WÜM

Hirnleistungstraining Seite 3

R	S	U	P	B	S	A	T	O	P
Z	T	T	H	W	Z	G	J	I	D
R	W	M	A	S	S	A	G	E	F
G	E	F	G	J	F	D	K	H	G
F	L	E	I	H	D	G	C	K	J
D	L	D	W	T	S	H	V	R	H
B	N	A	E	R	N	J	I	Z	T
N	E	S	R	E	A	E	T	G	H
L	S	V	T	F	W	K	A	D	E
I	S	U	H	G	E	O	M	S	R
U	E	I	J	B	R	L	I	H	A
S	T	L	K	N	T	E	N	G	P
H	G	U	L	M	Z	W	E	T	I
L	U	Z	I	L	I	U	I	U	E
K	A	H	U	K	L	C	K	T	U
W	L	G	S	P	O	R	T	I	Z

Die 5 Wörter lauten:

WELLNESS MASSAGE SPORT

VITAMINE THERAPIE

Redewendungen und Sprichwörter Seite 4

An Gottes Segen	.. ist alles gelegen
Bei Nacht	.. sind alle Katzen grau
Der frühe Vogel	.. fängt den Wurm
Der Weg zur Hölle ist	.. mit guten Vorsätzen gepflastert
Des einen Freud	.. ist des anderen Leid
Dummheit und Stolz	.. wachsen auf einem Holz
Ein gebranntes Kind	.. scheut das Feuer
Ein gutes Gewissen	.. ist ein sanftes Ruhekissen
Einem geschenkten Gaul	.. schaut man nicht ins Maul
Erfahrung ist	.. der beste Koch
Erst die Arbeit,	.. dann das Vergnügen
Geteilte Freude	.. ist doppelte Freude
Große Ereignisse	.. werfen ihre Schatten voraus
In der Not	.. frisst der Teufel Fliegen
Je höher du steigst, ..	desto tiefer du fällst
Kinder und Narren	.. sagen die Wahrheit
Kleine Geschenke	.. erhalten die Freundschaft
Kleine Kinder, kleine Sorgen	.. große Kinder, große Sorgen
Pünktlichkeit ist	die Höflichkeit der Könige
Spare in der Zeit,	.. so hast du in der Not
Unwissenheit schützt	.. vor Strafe nicht
Wiederholung ist	.. die Mutter der Weisheit
Wo gehobelt wird,	.. fallen Späne
Zu viele Köche	.. verderben den Brei