

## **Bewegungspause – Brain Aktiv**

Beate Missalek – [www.movedu.de](http://www.movedu.de)

Aktiveinheit für »Denkjobbler« – welche Übungen aktivieren unser Gehirn, sorgen für bessere Aufmerksamkeit und Handlungsgeschwindigkeit?

Nach einer kurzen Einführung in die Funktionsweise der Gehirnprozesse werden Brainübungen praktiziert, die im betrieblichen Umfeld, bei Seminaren, in Bewegungspausen etc. umgesetzt werden können.

**Bewegungspraxis:**

**Namensball**

**Gehen - 4 Aufgaben mit Ball**

**Obst & Gemüse**

**Ball to Ball**

**Gehbalance**

**Buchstabenlauf**

**Linien sprünge**

**Braingym**

**Beckenschaukel**

**Fußpumpe**

**Liegende Acht**

**Elefant**

**Eule**

**Denkmütze**

**X-Denken**