

# **Gripspfad Kradolf- Schönenberg**

*11 Übungen für mehr Fitness im Kopf.*

*Der Gripspfad stimuliert*

- *Lernfähigkeit*
- *Konzentration und Denkleistung*
- *Sehen und Hören*
- *Koordination und Gleichgewicht*
- *Emotionale Ausgeglichenheit*
- *Gedächtnis*



|                       |    |
|-----------------------|----|
| <b>Wasser trinken</b> | 5  |
| <b>Wecker</b>         | 6  |
| <b>Jogger</b>         | 7  |
| <b>Achterbahn</b>     | 8  |
| <b>Ohrzupfer</b>      | 9  |
| <b>Roboter</b>        | 10 |
| <b>Stemmer</b>        | 11 |
| <b>Fernrohr</b>       | 12 |
| <b>Flieger</b>        | 13 |
| <b>Dirigent</b>       | 14 |
| <b>Schraube</b>       | 15 |



Hirntaining gehört heute zum Alltag wie Fitnesstraining. Ausgehend von den Erkenntnissen der Gehirnforschung werden auf dem Gripspfad, ähnlich dem Vitaparcours, elf verschiedene Körperübungen vermittelt, um die geistige Fitness bis ins hohe Alter anzuregen und zu erhalten. Diese Übungen stimulieren das Gehirn, Augen und Ohren, Lernblockaden werden abgebaut und die Plastizität des Gehirns

wird angeregt.

Die Gripsübungen sind eine wundervolle Möglichkeit, das Gehirn an der frischen Luft mit Spass zu aktivieren und zu trainieren. Bald werden Sie merken, wie die Konzentrationsfähigkeit steigt, das Gedächtnis verbessert wird, die Schulnoten Ihrer Kinder besser werden oder der Alltag leichter von der Hand geht. Natürlich reicht ein Durchgang nicht. Praktizieren Sie diese Übungen mindestens zwei- bis dreimal wöchentlich.

Der erste Gripspfad der Schweiz wurde am 3. September 2008 in Weinfelden eingeweiht und wird schon rege benutzt. Falls Sie Fragen zum Gripspfad Ihrer Region haben, wenden Sie sich an die auf der Rückseite dieser Broschüre angegebenen Adressen. Ausgebildete Fachpersonen werden Sie bei den Übungen begleiten. – Beginnen Sie Ihr Training mit einem grossen Glas Wasser!

Monika König

Initiantin Gripspfad, [www.gripspfad.ch](http://www.gripspfad.ch)

**Ein besonderer Dank gilt den unten aufgeführten Sponsoren.**



# Gehirntraining aus neurologischer Sicht

## **Das Gehirn ist wie ein Muskel, der trainiert werden kann**

Der Hirnforscher Professor Lutz Jäncke, Chef der Universität für Neuropsychologie in Zürich, sagt zum Gehirn: «Use it or loose it.» Auf Deutsch: Brauch es oder vergiss es. Unser Gehirn ist wie ein Muskel. Sobald es nicht mehr trainiert und gefordert wird, lassen seine Fähigkeiten nach.

## **Das Gehirn kann auch über Körperübungen trainiert werden**

Wer an Gehirntraining denkt, verbindet dies meistens mit «Gehirnjogging», Sudoku, Wortspielen etc. Recht unbekannt ist, dass wir unser Gehirn auch über Körperbewegungen trainieren können. Sobald wir uns bewegen, werden verschiedene Bereiche im Gehirn aktiviert, und es entstehen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Das nennt man Plastizität. Die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns ist abhängig von der Anzahl Verbindungen oder Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen. Zur Förderung dieser braucht es Bewegung, und genau diese Erkenntnis erklärt die Wirkung der Übungen, die auf dem Gripspfad gezeigt werden. Dazu gehört auch, dass wir täglich genügend Wasser trinken und uns ausgewogen ernähren.

## **Neue Erkenntnisse: Das Gehirn kennt keine Grenzen**

Bis vor kurzem wurde noch angenommen, dass die Bildung und die Vernetzung der Nervenzellen im Alter von 5 bis 7 Jahren abgeschlossen sind. Die aktuellen Erkenntnisse der Gehirnforschung zeigen jedoch, dass bis ins hohe Alter neue Verbindungen zwischen den Nervenzellen entstehen. Die Gripsübungen aktivieren verschiedene Hirnbereiche und bilden neue Verknüpfungen. Bei den meisten Menschen, egal, ob jung oder alt, wird nach kurzer Zeit das Denken klarer, die Schulleistungen, die Konzentration und das Gedächtnis werden besser. Meistens wird man auch ruhiger, ausgeglichener und das Gleichgewicht wird stabiler. Wenn über längere Zeit trainiert wird, verbessert sich auch das Sehen und Hören.

**«Meine Konzentration  
ist viel besser geworden!»**

**Diese und viele andere  
Aussagen machen Gripspfad-  
Gänger unterschiedlichen  
Alters.**

**2–3 mal  
wöchentlich  
üben.**



Sirko Röhl, Trainer  
Wasserball National-  
liga A: «Ich habe  
den Eindruck, dass  
sich mein Gedächtnis  
verbessert hat.»



Manuel, Schüler:  
«Ich kann mich jetzt  
viel länger und  
besser konzentrieren.»



Franziska Boysen,  
Hausfrau: «Ich beginne  
meinen Tag wacher,  
motivierter und mit  
mehr Schwung.»



Jason, Schüler: «Meine  
Handschrift ist schöner  
geworden.»



Julia, Schülerin: «Wenn  
ich die Übungen vor  
Prüfungen mache,  
kann ich mich besser  
konzentrieren.»



Karin Niklaus, Dental-  
assistentin: «Wenn  
ich die Übungen vor  
einer Rede mache,  
habe ich kein Lampen-  
fieber und ich rede  
viel fließender.»



Röbi Meili, pensionier-  
ter Grafiker: «Ich habe  
mein Leben lang Freude  
an Bewegung und  
Gymnastik gehabt.  
Gripspfadübungen  
sind eine wertvolle  
Ergänzung.»



**Macht  
mich munter.**

## **Wasser trinken**

*Der menschliche Körper besteht zu 70–80% aus Wasser. Damit Gehirn und Nerven funktionieren und Informationen effizient weiterleiten können, brauchst du klares Wasser. Trinke deshalb täglich mindestens 2 Liter Wasser.*



## Wecker

- 1 Balle beide Hände zu Fäusten. 2 Klopfe mit beiden Fäusten während rund einer Minute leicht auf den Brustkorb.



**Aktiviert  
meine beiden  
Gehirnhälften.**

## **Jogger**

- 1 Stehe aufrecht und entspannt.
- 2 Bringe langsam und bewusst den rechten Ellbogen und das linke Knie zusammen.
- 3 Wechsle die Seite und wiederhole die Übung etwa 20 Mal.

**Schärft  
meine Augen.**



## **Achterbahn**

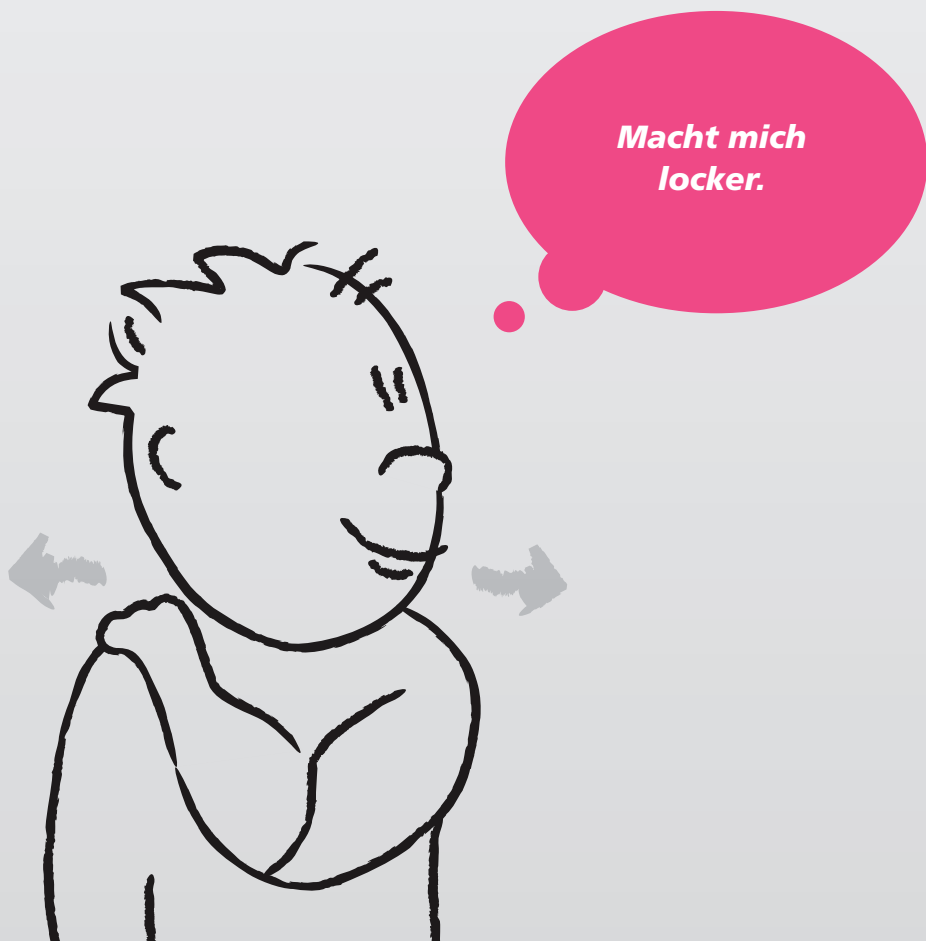
**1** Strecke einen Arm geradeaus nach vorn, den Daumen nach oben. Zeichne damit langsam und fließend eine grosse liegende Acht in die Luft. Wichtig: nach links oben beginnen! Richte deinen Blick dabei auf den Daumen, halte deinen Kopf gerade und das Gesicht nach vorn, so dass der Kopf nur leicht mit der Bewegung der Acht mitgeht. **2** Mache drei komplette Achten mit der einen Hand, dann weitere drei mit der anderen, und die letzten drei mit gefalteten Händen.

**Spitzt  
mein Gehör.**



## **Ohrzupfer**

- 1 Ziehe mit Daumen und Zeigefinger die Ohrränder sanft nach hinten. Beginne ganz oben und gleite mit sanfter Massage abwärts, am Ohrrand hinunter bis zum Ohrläppchen.
- 2 Wiederhole die Übung mindestens 3 Mal.



## Roboter

1 Lege deine linke Hand auf die rechte Schulter, nahe beim Nacken, und drücke den Muskel dort fest zusammen. 2 Atme tief ein, dann atme tief aus, während du deinen Kopf nach rechts drehst, bis du über die rechte Schulter bequem nach hinten schauen kannst. Atme wieder ein, drehe, während du ausatmest, deinen Kopf langsam auf die andere Seite, bis du über die linke Schulter schauen kannst. 3 Wiederhole die Übung mindestens 3 Mal und wechsle danach die Seite.

A simple line drawing of a man in a 'Stemmer' pose. He is leaning forward with his hands pressed against an invisible wall, his left leg extended straight back, and his right knee bent. A blue speech bubble above him contains the text 'Weckt meine Kreativität.'

**Weckt meine  
Kreativität.**

## Stemmer

- 1 Lehne dich mit deinen Händen, die schulterbreit auseinanderliegen, gegen eine Wand oder einen Baum.
- 2 Strecke dein linkes Bein gerade nach hinten, bleibe mit dem Fussballen am Boden und hebe die Ferse an.
- 3 Atme aus, beuge langsam dein rechtes Knie und drücke die linke Ferse gegen den Boden.
- 4 Mache diese Übung mindestens 3 Mal mit einer vollständigen, langsamen Aus- und Einatmung.
- 5 Wiederhole die Übung mit dem rechten Bein.



## Fernrohr

- 1 Beuge im Stehen leicht die Knie.
- 2 Strecke den linken Arm nach vorne aus und lege deinen Kopf entspannt auf den Arm.
- 3 Stelle dir in der Ferne eine riesige, liegende Acht vor und schaue darauf.
- 4 Zeichne nun mit dem Arm diese Acht nach. Beginne in Richtung nach oben links. Dabei bleibt der Kopf entspannt auf dem Arm liegen, dein Blick ist immer auf die Acht gerichtet.
- 5 Mache diese Übung 3 Mal und wiederhole sie auch mit dem rechten Arm.



## **Flieger**

1 Hebe beide Arme seitlich hoch mit der Handfläche nach oben. 2 Während du ausatmest, drehe den linken Arm nach hinten, während du den rechten nach vorne bewegst. Der Kopf und der Blick folgen der linken Hand. 3 Atme nun tief ein und drehe während dem Ausatmen die Arme in die Gegenrichtung. Die Augen folgen den Händen, bis der Kopf auf der Gegenseite wieder nach hinten schaut (360 Grad).

**Aktiviert meine  
Intelligenz.**



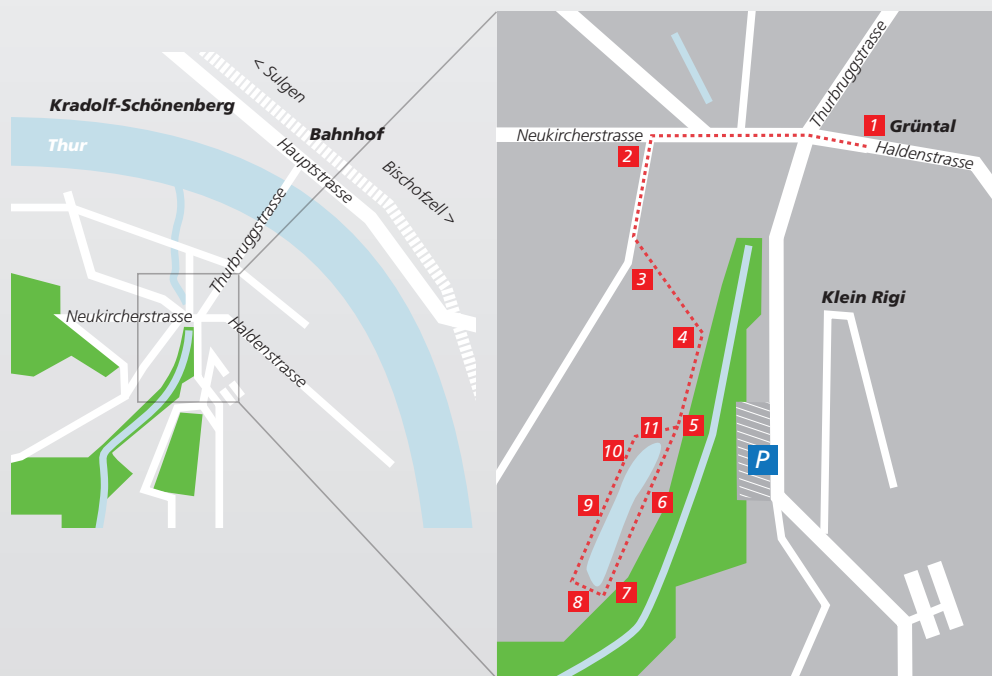
## **Dirigent**

**1** Bewege beide Hände und Arme spiegelbildlich. Während du mit der linken Hand einen Bogen nach links zeichnest, zeichne gleichzeitig mit der rechten Hand den selben Bogen nach rechts. Die Mittellinie wird dabei nicht überquert. **2** Überlege dir andere Formen, die spiegelbildlich möglich sind und führe diese durch.



## Schraube

1 Lege das linke Bein über das rechte. Lege anschliessend den linken Arm über den ausgestreckten rechten. 2 Falte die Hände zusammen, lege diese, indem du einen Halbkreis machst, von unten nach oben auf die Brust. 3 Entspanne dich für rund eine Minute mit geschlossenen Augen. Atme tief ein und aus. Beim Einatmen die Zunge an den Gaumen pressen, beim Ausatmen wieder lösen. 4 Stelle ein Bein neben das andere, öffne Augen und Hände. Während tief und entspannt weitergeatmet wird, werden die Fingerspitzen beider Hände zusammengeführt. 5 Wechsle die Seite und wiederhole die Übung.



## Auf auf zum Gripfpfad!

Den Gripfpfad von Kradolf-Schönenberg erreichen Sie gemütlich zu Fuss in etwa 5 Minuten vom Bahnhof Kradolf aus. Der erste Posten befindet sich beim Brunnen vor dem Restaurant Grünthal in Schönenberg. Von dort aus führt Sie der Gripfpfad rund um den Mühliweiher. – Haben Sie Lust auf mehr? Dann auf zum Ruinenweg!

### Kontaktadressen

#### **Gemeinde Kradolf-Schönenberg**

Thurbruggstrasse 11a  
9215 Schönenberg an der Thur  
[www.kradolf-schoenenberg.ch](http://www.kradolf-schoenenberg.ch)

#### **Gripfpfad**

Monika König  
Burggrabenstrasse 18b  
8280 Kreuzlingen  
[www.gripfpfad.ch](http://www.gripfpfad.ch)