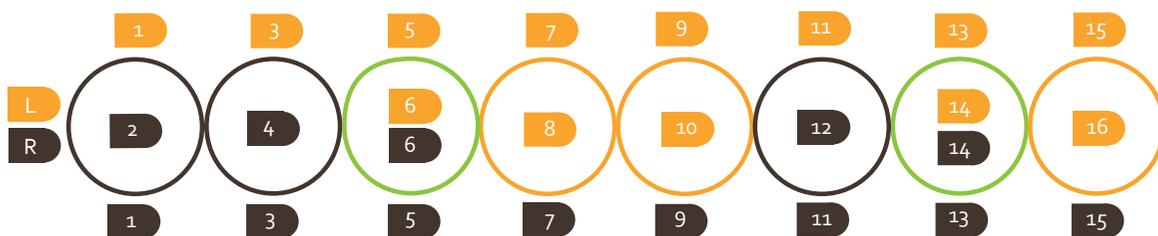


# ÜBUNG



**Für ein innovatives Gehirntraining**

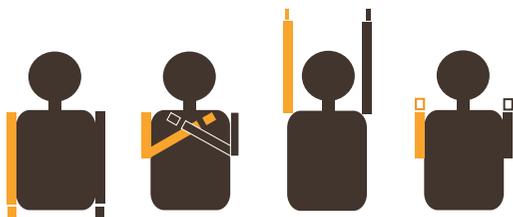
*Konzentration steigern, schneller denken und fitter fühlen ...*



## Beispiel

Außerhalb der Reifen grätschen und abwechselnd mit dem rechten und dem linken Fuß in den Reifen springen.

Danach kommen die Farben ins Spiel: Nach dem Grätschen in den braunen Reifen mit dem rechten Fuß springen, in den orangen Reifen mit dem linken Fuß und in den grünen Reifen beidbeinig reinspringen.



Wenn die Übung mit den Beinen funktioniert, kommen auch noch die Arme dazu: Bei jeder Landung innerhalb eines Reifens, wechselt man die Position der Arme und hält diese Position, bis man im nächsten Reifen landet.

Weitere Übungen und Schulungen finden Sie unter: <https://www.kortx.info/gehirntraining-training>