



Sie möchten noch mehr Übungen für den Alltag? Sie suchen Informationen über den DenkSportWeg in Ihrer Region? Das alles und noch viel mehr finden Sie auf der Website [www.denksportweg.at](http://www.denksportweg.at)

**Impressum:**  
 Diözese Innsbruck  
 Katholisches Bildungswerk Tirol  
 Riedgasse 9, 6020 Innsbruck  
 Tel: +43 (0)512 2230 4801  
 mail: [info@denksportweg.at](mailto:info@denksportweg.at)  
[www.denksportweg.at](http://www.denksportweg.at)



DenkSportWeg   
 AKTIV IM LEBEN





## Der DenkSportWeg aktiviert, hält fit und macht Spaß!

Am DenkSportWeg kann entlang von mehreren Stationen das Gedächtnis im Gehen trainiert werden.

Vom DenkSportWeg profitieren alle, die ihn besuchen. Dabei ist es völlig egal, ob Sie als Anfänger, als Fortgeschrittener, alleine oder in einer Gruppe unterwegs sind. Die Übungen sind variierbar und helfen dabei, die eigenen Ressourcen und Fähigkeiten zu entdecken.

Der DenkSportWeg wurde speziell für die Zielgruppe 60+ entwickelt. Er soll Menschen dabei unterstützen ein selbstbestimmtes, eigenverantwortliches Leben zu führen.

Der DenkSportWeg bündelt das Know-how vieler Trainerinnen und Trainer in diesem Bereich. Die Übungen entstanden auf Basis jahrelanger Erfahrungen und fundierter Methoden.



Mit wertvollen Alltagstipps bei jeder Station.



Mit Übungen für Fortgeschrittene.

Entdecken Sie, was Sie bewegt! Sichern Sie sich Ihren kostenlosen AktivPass, um Ihr volles Potential am DenkSportWeg zu entfalten. Er begleitet Sie bei Ihren regelmäßigen besuch am DenkSportWeg und hilft Ihnen dabei, langfristig motiviert und aktiv zu bleiben. Denn nur, wer aktiv bleibt, kann sich verbessern.

Sie können den AktivPass kostenlos im Bürgerservice der Stadt Innsbruck abholen oder unter [www.denksportweg.at](http://www.denksportweg.at) downloaden.



## Aktiv Gedächtnis und Körper trainieren.

DenkSportWeg **AKTIV IM LEBEN**



## Rot-Grün-Blau

**1. Sagen Sie die Farbe.**  
Lesen Sie **nicht** das Wort!  
Schaffen Sie es bis zum Ende?

**GRÜN**    **ROT**    **GELB**

**SCHWARZ**    **GRÜN**

**LILA**    **BLAU**    **ORANGE**

**SCHWARZ**    **ORANGE**

**LILA**    **ORANGE**    **ROT**

**GRÜN**    **SCHWARZ**    **LILA**

**SCHWARZ**    **GRÜN**

**ORANGE**    **GELB**    **BLAU**

**ROT**    **GELB**    **BLAU**

**BLAU**    **ORANGE**    **GELB**

**LILA**    **ROT**    **GELB**    **BLAU**

Für zu Hause hier die Übung abtrennen.

