



## SIE ERREICHEN UNS IMMER, WENN SIE UNS BRAUCHEN

- Größtes Gesundheitsnetzwerk Ihre nächstgelegene Geschäftsstelle finden Sie unter [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)
- 0800 45 40 150\* Servicetelefon – kompetente Beratung bei allen Versicherungsfragen
- 0800 45 40 250\* Teledoktor – Sprechstunde rund um die Uhr – 7 Tage die Woche
- [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de) Der direkte Zugang zu unserem umfangreichen Service
- Neues zum Teledoktor und unsere Serviceangebote finden Sie unter: [www.barmer-gek.de](http://www.barmer-gek.de)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

### Impressum

Herausgeber: BARMER GEK  
Lichtscheider Str. 89  
42285 Wuppertal

Fotos „BrainFit“: Jens van Zoest  
Lokation Fotoerstellung „BrainFit“:  
Hopfgarten Rechtsanwälte, Wuppertal

# BARMER GEK



# BRAIN FIT FÜR DEN JOB

## WEIL KONZENTRIERT ARBEITEN MEHR SPASS MACHT

**DTB**   
DEUTSCHER TURNER-BUND

# BARMER GEK

## BRINGEN SIE IHREN KOPF IN SCHWUNG

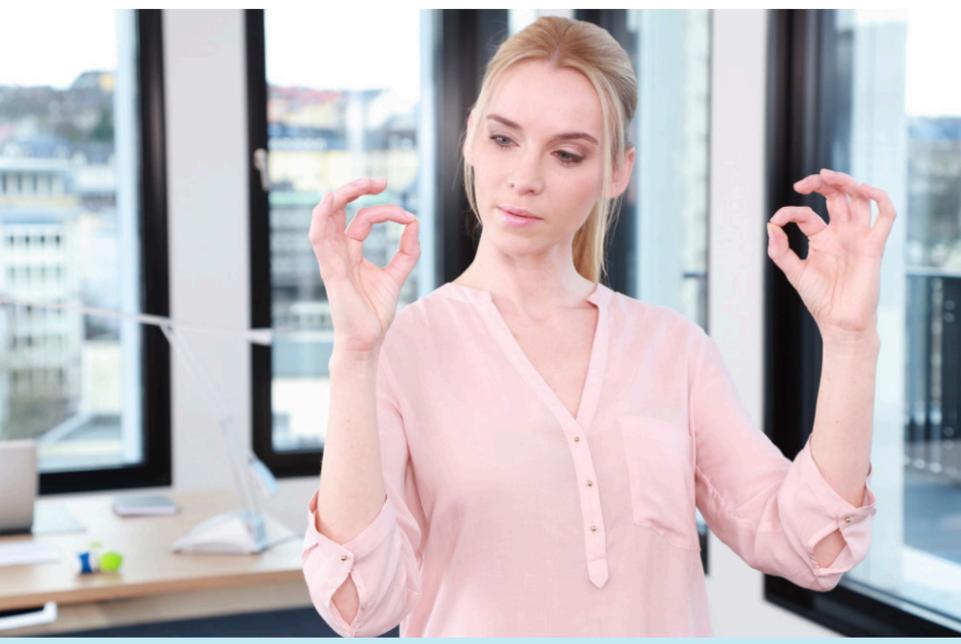
Wer beruflich viel leistet, muss auch mental auf der Höhe sein. Mit dem Programm BrainFit können Sie Ihre geistige Fitness steigern. Kurze Übungen am Arbeitsplatz oder in der Pause verbessern Konzentrationsfähigkeit und Gehirnleistung. Spezielle Geräte sind nicht erforderlich.

### → UND SO FUNKTIONIERT'S

Während der Arbeit läuft unser Gehirn auf Hochtouren. Gewohnheiten und Routinen verlangsamen diesen Prozess jedoch. Die Folge: Die Aufmerksamkeit schwindet, die Leistung lässt nach.

Durch kleine Koordinations- und Bewegungsübungen aktivieren Sie neue Kräfte. Die Nervenzellen werden stimuliert und das Gehirn mit frischem Sauerstoff versorgt. Ihre Gedanken erhalten einen Energieschub. Sie möchten gleich mit den Übungen anfangen? Die passenden Übungen finden Sie im Innenteil des Flyers.





## FINGERSPIEL

Die Finger berühren abwechselnd den Daumen. Beginnend mit dem Zeigfinger. Das Tempo wird langsam erhöht. Wenn das gut klappt, Übung einfach gegengleich ausführen. Die Finger der rechten Hand beginnen nun mit dem Zeigfinger und die der linken Hand mit dem kleinen Finger. Nacheinander berühren die einzelnen Finger den Daumen. Auch hier wird das Tempo langsam erhöht.

## KREISEN

Im Einbeinstand wird der Unterschenkel des gehobenen Beins im Uhrzeigersinn gekreist. Gleichzeitig schreibt der seitengleiche Arm eine Sechszahl in die Luft. Mit dem Blick der Zahl folgen. Anschließend Unterschenkel gegen den Uhrzeigersinn kreisen und eine Neun zeichnen. Fortgeschrittene tauschen die Aufgaben. Ein Arm kreist im Uhrzeigersinn. Das seitengleiche Bein schreibt eine Sechszahl. Danach Arm gegen den Uhrzeigersinn kreisen und mit dem Unterschenkel eine Neun zeichnen.



## KREUZEN

Auf dem Boden vier Felder von 1 bis 4 markieren. Mit rechts beginnend die Zahlenfelder in aufsteigender Reihenfolge durchlaufen. Anfangsbein wechseln. Nach einigen Durchläufen Zahlen tauschen und Übung wiederholen. Ist die Aufgabe zu einfach, Zahlen abwechselnd auf- und absteigend laufen. Links und rechts als Anfangsbein durchwechseln. Beispielsweise fängt das rechte Bein bei der aufsteigenden Zahlenfolge an und schließt wieder auf dem Quadrant Nummer 1. Dann beginnt der linke Fuß die absteigende Zahlenfolge und endet auch wieder auf der 1.



## SCHWINGEN

Im Einbeinstand mit Bein und gegengleichem Arm vor- und zurückschwingen. Seiten tauschen. Wer will, kann dabei auch die Augen schließen. Zur Steigerung das Bein mit dem seitengleichen Arm schwingen. Zunächst seitlich vom Körper weg und anschließend vor dem Körper her. Variation: Augen schließen.



## WERFEN

Gleichzeitiges, paralleles Hochwerfen und anschließendes Fangen zweier Gegenstände. Hierfür eignen sich zum Beispiel Bälle, Radiergummis oder Taschentuchpackungen. Wer die Übung beherrscht, springt beim Hochwerfen in eine überkreuzte Beinstellung. Beim nächsten Hochwerfen wieder zurück in den Parallelstand wechseln. Seiten abwechseln.



## KREUZFANGEN UND KREUZWERFEN

Gleichzeitiges, überkreuztes Hochwerfen und anschließendes Fangen zweier Gegenstände. Auch hier eignen sich Gegenstände wie Bälle, Radiergummis oder Taschentuchpackungen. Nur die Gegenstände kreuzen in der Luft. Die Hände bleiben immer parallel. Zur Steigerung gegenstände parallel hochwerfen, Hände fangen in gekreuzter Armstellung. Variation: Anfänger- und Steigerungsübung im Wechsel.

