

# Die Denkspur

Die Denkspur ist ein ganz besonderer Wanderweg. Beim Wandern wird nicht nur dein Kreislauf aktiviert, sondern auch deine grauen Zellen, also dein Gehirn. Die Anweisungen dazu bekommst du einmal durch die Hinweisschilder an den 9 Denk-Stationen unterwegs. Noch besser und mit viel mehr Spaß geht es aber mit der Denkspur-App. Dazu brauchst du dann natürlich ein Smartphone. Installiere am Info-Punkt des Atriums die Denkspur-App und gehe los.

Du findest die Denkspur in Orscholz, sie beginnt unmittelbar am Eingang des Baumwipelpfades am Atrium.

## Die kostenlose App

9

Nutze die interessanten Aufgaben in unserer Denkspur-App. Diese findest du in den bekannten Stores.



## Mitwirkende

### Projektträger



Gesundheitsnetz  
Untere Saar eG

### Unterstützt durch

DEUTSCHES INSTITUT FÜR  
DEMENZPRÄVENTION  
DER UNIVERSITÄT DES SAARLANDES

### Unsere Partner



GENESA  
Gesundheits-Netz Saar  
www.genesa.de



ERGOMOTIO  
Praxis für Bewegung



S.A.A.R.



INSTITUT FÜR STRATEGISCHE ÄSTHETIK GMBH



PIONEER  
pioneering technologies



KOPFMUNTER



Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums (ELER) – Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete. Dieses Vorhaben „Denkpfad Gedächtnis- und Kardioprävention Orscholz“ wird nach dem Saarländischen Entwicklungsplan für den ländlichen Raum 2014-2020 im Rahmen der LEADER-Strategie der Region Merzig-Wadern aus Mitteln der Europäischen Union und des Saarlandes gefördert. Weitere Informationen unter [www.eler.saarland.de](http://www.eler.saarland.de)

# DENK SPUR

Tue was für Herz und Hirn!

Starte am  
Eingang des  
Baumwipfel-  
pfades!



[www.denkspur.de](http://www.denkspur.de)

# Die Stationen

Die Denkspur umfasst insgesamt neun Stationen mit unterschiedlichen Aufgaben und Anforderungen. Mit jeder Aufgabe trainierst du eine andere Stärke für Körper und Geist. Auf deinem Weg findest du außerdem drei kurze Minispiele.



## STATION 1 (Beginn) Punkte an Bäumen

Hier trainierst du vor allem die Fähigkeit, eine gewisse Anzahl von Dingen zu entdecken und sie dir für eine bestimmte Zeit gut zu merken.



## STATION 2 Merkbild

Hier trainierst du dein Kurzzeitgedächtnis. Das bedeutet, dass du dich nach kurzer Zeit an vorher gezeigte Informationen, z. B. Bilder, erinnern sollst.



## STATION 3 Wörter bilden

Hier trainierst du deine Fähigkeit, gut Schlüsse zu ziehen und Informationen zu verknüpfen (Kombinationsfähigkeit).

**TIPP** Hier kannst du die Buchstaben notieren, aus denen du später während des Gehens Worte bilden sollst.



## STATION 4 Zählen

Hier trainierst du die gleichzeitige Konzentration auf zwei Aufgaben, weil du während des Gehens z. B. noch rechnen musst (Dual Tasking).



## STATION 5 Schildkröte

Hier trainierst du deine Kombinationsfähigkeit und die Fähigkeit, dir einen Weg vorzustellen, der dir als Text vorgegeben wird (visuelles Vorstellungsvermögen).



## STATION 6 Sammeln

Hier trainierst du die Fähigkeit aufmerksam und genau zu beobachten und dein Durchhaltevermögen bei der Erledigung einer bestimmten Aufgabe.



## STATION 7 Streifen im Asphalt

Hier trainierst du die Fähigkeit einzelne Informationen im Gehirn schnell zu verarbeiten und miteinander zu verknüpfen.



## STATION 8 Streifen auf Laternen

Hier trainierst du die Fähigkeit, dir viele kleine Informationen gut zu merken und die Dauer deiner Konzentrationsfähigkeit, also während einer längeren Aufgabe bei der Sache zu bleiben.



## Station 9 (Ende) Kartenrätsel

Hier trainierst du dein Einschätzungsvermögen, indem du die Länge der zurückgelegten Strecke abschätzen sollst.

