



Stundenbeispiel: Kognitive Fitness

03.07.2023

Praktisch für die Praxis Juli: Kognitive Herausforderungen treffen auf koordinatives Ausdauertraining

Zeit: 60 Minuten, **TN:** Erwachsene einer gemischten Sportgruppe im Gesundheitssport bzw. Breitensport, **Ort:** Turn-/Sporthalle oder Gymnastikraum, auch draußen z. B. im Park durchführbar

Kognitive Prozesse und Bewegung laufen nahezu immer parallel ab. Im Alltag und Sport ist Multi-Tasking gefragt – sei es das „Quatschen“ beim Spaziergang oder das Abrufen einer Spieltaktik. Dieses Stundenbeispiel zeigt, wie Ausdauertraining gleichzeitig zu einem abwechslungsreichen, kognitiven Training werden kann.

[Stundenbeispiel Juli 2023](#)

[Zurück](#)

