

# Was Sie in diesem Buch finden

Welches Gehirnjogging hilft wirklich?	6
<b>Das leistungsfähige Gehirn</b>	<b>9</b>
Gedanken zu den Gedanken	10
Fit bleiben durch Gehirntraining	13
Abenteuer Denken	18
Das Prinzip des »Schlauerwerdens«	22
Der Trainingstransfer	27
<b>Die Life-Kinetik®-Praxis</b>	<b>31</b>
Geeignete Sportarten	32
Die Gestaltung des Trainings	38
Der Hauptteil	41
<b>Die Life-Kinetik®-Übungen</b>	<b>45</b>
Bewegungsübungen	46
Gleichseitige Bewegungen und Überkreuzbewegungen	46
Richtungslauf	54
Liniensprünge	58

Parallelball	64
Balltanz	76
Tuchwirbel	80
<b>Bewegungsaufgaben</b>	<b>84</b>
Fingerspiele	84
Handkompass	89
Zungenwirbler	99
Grimmasschneider	100
Kopfwackler	101
Augenrollen	104
<b>Kognitive Aufgaben</b>	<b>109</b>
Denksport für jede Lebenslage	110
Zahlensalat	110
Buchstabensuppe	113
Rechenschieber	114
Dichter	116
Was sagt die Wissenschaft?	119
Empfehlenswerte Literatur	122
Stichwortverzeichnis	124
Inhalt der CD	126
Über den Autor	127