

HORST LUTZ

LIFE KINETIK®

Gehirntraining durch Bewegung



*So verbessern Sie Ihre
geistige und körperliche
Leistungsfähigkeit!*



756.035

Inhalt

Vorwort 6

Gedanken zu den Gedanken 8

Die unendlichen Weiten ... 8

Achtsam und fit 9

Erfolg macht attraktiv! 10

Aktiv bis ins Rentenalter 11

Fit bleiben durch Gehirntraining 11

Neue Herausforderungen, die Spaß bereiten 12

Bewusst lernen 13

Ernährung – die Brennstoffzufuhr 14

Atmung – die Sauerstoffzufuhr 16

Die ideale Pulsfrequenz 17

Auf einen Blick: Tipps für das optimale Training des Gehirns 18

Abenteuer Denken 19

Wie funktioniert das Denken? 19

Vergleich mit einer Kamera 20

Die Fähigkeiten des Gehirns 22

Noch ein Vergleich ... 22

Die Rolle der Botenstoffe 23

Das Prinzip des »Schlauerwerdens« 24

Das synaptische Modell 25

Die Verbindungs- und Trainingsmöglichkeiten 27

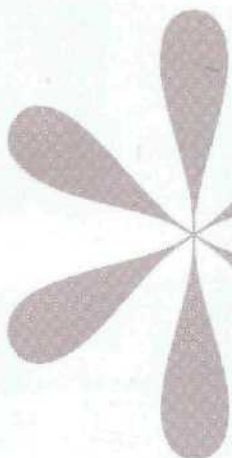
Der Trainingstransfer 30

Die Praxis 34

Geeignete Sportarten 34

Indoorsport 35

Outdoorsport 37





Yoga, Tai Chi, Gymnastik & Co. 40
 Gehirnentfaltungsbewegungen 41
 Freude und Spaß 43

Die Gestaltung des Trainings 44

Die Kleidung 44
 Die Audio-CD 44
 Das Aufwärmen 45
 Der Hauptteil 47
 Das Abwärmen 47

Bewegungsübungen 51

Gehirnentfaltungsbewegungen 51

Gleichseitige Bewegungen und Überkreuzbewegungen 52
 Richtungslauf 57
 Liniensprünge 60
 Parallelball 63
 Balltanz 70
 Tuchwirbel 73

Bewegungsaufgaben 75

Fingerspiele 77
 Handkompass 80
 Zungenwirbler 86
 Grimassenschneider 87
 Kopfwackler 89
 Augenrollen 91

Kognitive Aufgaben 94

Mit Spaß denken! 94

Zahlensalat 94
 Buchstabensuppe 98
 Rechenschieber 101
 Dichter 103

Ausblick 106

