



Gehirn-Training durch Bewegung

Das Kurz-Programm

DR. PETRA MOMMERT-JAUCH
JANINA JAUCH



Was Sie in diesem Buch finden

Geistig fit bleiben 7

Gehirn-Spots 8

Weshalb sollten Sie dieses Buch lesen? 8

Bewegung – die Super-Pille für Gehirn
und Psyche 8

Fakten und Daten zum Gehirn 9

Erfolgreich denken 12

Ein starkes Gehirn 12

Die Verbindung zwischen Gehirn und
Körper 13

Altert das Gehirn? 14

Die Übungen – schnell und effektiv 16

Eine Kurzanleitung 16

Für Konzentration und Stressabbau 16

Cross-over-Training: bessere Denk- und
Gedächtnisleistung 17



Kreatives Denken – raus aus der
Spur! 17

Fingerübungen – der Weg ins
Gehirn 17

Los geht's – die besten Übungen 19

Für Konzentration und Stressabbau 20

Gespannte Lockerheit 20

Zugspannung 22

Atemschaukel 24

Über-Kreuz-Kommunikation für eine bessere Gehirnleistung 26

Ex und Flex 26

Der Dirigent 28

Der Schuhplattler 30

Achterbahn 32

Crossover oder Kreuzgang 34

Diddeln 36

Rotieren mit Köpfchen 38

Der Arm- und Bein-Mix 40

Nummern-Memory 42

Kreatives Denken und Bewegen – raus aus der Spur 44

Schwungvoll 44

Formenbau 48

Verkehr(t) 50
Von Kopf bis Fuß 52
Balance-Akt(iv) 56
Roll-up 60
Brain-Walk 62
Brain-Cycling 66
Zahlen-Move 68
Stempeln 70

Fingerübungen – der Weg ins Gehirn 72

Im Duett 72
Applaus 74
Spagat 76
Der Elefant 78
Richtig gefaltet 80
Tücher-Jonglage 82
Mix-Jonglage 84
Boxen – einmal anders 86

Ein kleines Übungsprogramm im Sitzen 88

Ein kleines Übungsprogramm im Stehen 90

Ein kleines Übungsprogramm im Gehen 92

Stichwortverzeichnis 94
Über die Autorinnen 95

