

MATTHIAS NOWAK / JÖRG SEEWALD

BEWEG DEIN HIRN

HOW THE BRAIN WORKS

- 8 Crashkurs für dein Gehirn
- 8 Wie alles begann oder: Der Weg des »Tricksers«
- 10 Mein Weg – Meine Methode
- 12 Warum es sich lohnt, das Gehirn fit zu halten
- 16 Im Gespräch mit Prof. Dr. Thomas Schack
- 20 Vergeude deine Talente nicht
- 20 Stress lass nach oder: Beweg dein Hirn
- 22 Und so funktioniert's

WARM-UP AND BASICS

- 26 Warm-up your Brain
- 28 »Hase & Jäger«
- 30 »Polizist«
- 32 Kasatschok
- 34 Pinky
- 35 Piano
- 36 The Beast and the Brain
- 37 Im Gespräch mit
Torbjörn Vestberg

SHAPE YOUR BRAIN

- 40 Indian Sidesteps
- 42 DREIER mit »Polizist«
- 44 Indian Sidesteps mit Armen
- 46 3D-Sidesteps
- 48 3D-Sidesteps High Impact
- 50 3D-Kombis mit Armen
- 51 3D-Sidesteps mit Zahlen
- 52 3D mit Armen & Zahlen
- 53 3D-Sidesteps mit Zahlen & ABC
- 54 3D-Sidesteps mit »Polizist«
- 55 3D mit »Hase & Jäger«
- 56 2D-Sidesteps
- 58 2D-Sidesteps mit Armen
- 60 Sidestep Hero
- 61 Sidestep Hero mit Armen
- 62 Sidestep Hero rückwärts
- 63 Double Jump
- 64 Volksläufe
- 66 Im Gespräch mit Melanie Behringer



BONUS & PARTNER EXERCISES

- 70 Buchstabenlauf
- 71 Anna - Essen - Cäsar
- 72 Naka-Naka
- 73 Eins, zwei, drei
- 74 »Bumm!« - »Klatsch!«
- 76 Norbert, Rosi und Osnabrück
- 78 Mister Robot
- 80 Give me the Ball
- 82 Clap my Hand
- 84 Werbepause
- 86 Schau in den Spiegel
- 88 Rösselsprünge

SERVICE

- 92 Sachregister
- 93 Alle Übungen auf einen Blick
- 94 Dank
- 96 Impressum