

Konzentration, Erinnerung und Spaß sofort!



- Gezielte Aktivierung mittels bewährtem Ganzheitlichen Gehirntraining (GGT)
- Speziell abgestimmt auf die Interessen älterer Menschen
- Effizientes Training für das Lang- und Kurzzeitgedächtnis mit Niveau
- Handliches Format mit Spiralbindung
- Rätsel und Übungen aus verschiedenen Bereichen, z.B. Wortspiele, Musik und Bewegung

Ursula Oppolzer

Ganzheitliches Gehirntraining

Aktivierung & Beschäftigung für Senioren

Übungsbuch 1

2018. 72 Seiten, 14,8 x 21,0 cm, Spiralbindung

ISBN 978-3-89993-954-5

€ 24,95 [D] · € 25,70 [A]

Geistig aktive Menschen sind gesünder und leben länger! Daher steht im Alter nicht allein die körperliche Bewegung im Mittelpunkt, vielmehr rücken geistige Aktivitäten in den Vordergrund.

Im bewährten Ganzheitlichen Gehirntraining (GGT) werden Wahrnehmungs-, Koordinations- und Konzentrationsübungen miteinander verknüpft – in Form von Erinnerungsaufgaben, Rätseln und leichten Bewegungsübungen. Alle Übungen sind bestens Sie sorgen zudem für Gesprächsstoff, gute Laune sowie

mentale wie physische Anregung. Auch eine therapeutische Biografiearbeit lässt sich integrieren. Senioren, Betreuungskräfte, Pflegende sowie Angehörige haben hier die Möglichkeit, passende Übungen auszuwählen und – je nach Zeit und Gelegenheit – zu aktivieren. Wichtig ist vor allem der Spaß! Denn Freude und Erfolgserlebnisse rufen positive Gefühle hervor, sie entspannen und motivieren, weiter zu machen – auch wenn die Aufgaben mal nicht so einfach sind.



»Geistig aktive Menschen sind gesünder und leben länger!«

Ursula Oppolzer

Ursula Oppolzer

zählt zu den führenden Experten für Gedächtnismanagement, Konzentration und Lernen in Deutschland. Sie hat schon zahlreiche erfolgreiche Bücher veröffentlicht.