



Ursula Oppolzer

Aktivierung durch ganzheitliches Gehirntraining

Mit anregenden Übungen für jeden Tag

2., aktualisierte Auflage

76 Seiten, 17,0 x 24,0 cm, Hardcover

ISBN 978-3-89993-366-6

€ 34,95 [D] * € 36,00 [A]

Das spricht für dieses Buch!

- Seniorengerecht: Gehirntraining speziell für ältere Menschen
- Individuell: Wortspiele, Lieder & Bewegungsübungen etc.
- Für die gezielte Aktivierung zwischendurch
- Praktisch: Mit dem handlichen Fächer

Entspannte und heitere Gruppenstunden sind für viele Senioren ein Höhepunkt ihres Tages. Fällt jedoch das Wort Thema „Gehirntraining“ herrscht Skepsis: Viele ältere Menschen haben Angst, dass sie den Übungen vielleicht nicht gewachsen sind, oder dass sie sich blamieren. Doch das muss nicht sein!

Das ganzheitliche Gehirntraining bietet vor allem Spaß. Spiele, Bewegungsübungen und viele Gespräche rund ums „Weißt Du noch ..?“ fördern ganz einfach die Konzentration und das Erinnerungsvermögen.

Ursula Oppolzers Buch zeigt, wie das Gehirn funktioniert und warum Gehirntraining auch für ältere Menschen sinnvoll ist. Mit diesem Buch meistern Sie jede 10-Minuten-Aktivierung, jeden Therapeutischen Tischbesuch, die Einzelaktivierung genauso wie die Gruppenstunde.

Das Plus: Zum Buch gehört der Fächer für das kleine Training zwischendurch. 40 Seiten prallvoll mit Ideen und Übungen. Ideal für die Kitteltasche und überall einsetzbar!

Aus dem Inhalt

- Was ist das Ganzheitliche Gehirntraining (GGT)?
- Lern- und Leistungsfähigkeit im Alter
- Das Gehirn ist flexibel
- Das Gedächtnis
- GGT in der Praxis
- Übungen des GGT
- Materialien fürs GGT

Die Autorin

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

Pressekontakt:

Christiane Neubauer

c/o Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2516; Fax 0511 8550-992516; cn.buecher@schluetersche.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: cn.buecher@schluetersche.de. Vielen Dank!