

Inhalt

Freiräume	6
------------------------	---

Teil 1 **Bewegung fürs Gehirn** .. 28

Ausdauer	28
»Ab aufs Radl«	

Kraft	38
»Ich bin der Rocky-Typ«	

Koordination	48
»Ich bin schon ziemlich verrückt«	

Schnelligkeit	58
»Was für eine Gaudi«	

Beweglichkeit	68
»Ich war ein steifer Bock«	

Gleichgewicht	78
»Beim ersten Mal gewackelt wie ein Kuhschwanz«	

Komplexe Übungen	88
»Mein Traum – ein Zweikampf mit Djokovic«	

Teil 2 **Brainfitness** 98

Lernspaziergang	106
Arbeite wie ein Champion	108
Lernumgebung	110
Piano	112
Verkehrte Welt	114
Snowboarder	116
Bleib am Ball!	118
Lerne in Bewegung!	120
Entspann dich!	122
Fit für die Prüfung!	124
Mach mal Pause!	126
TV-Reporter	128
Knacke den Tresor!	130
Zeichne Gedanken	132
Energiekurve	134
Kabelsalat	136
Murmeltier	138
Superhirn	140

Der Autor	142
Danke!	143