

GEHIRNTRAINER NR. 1 MATTHIAS NOWAK

MIT JÖRG SEEWALD

BEWEG DEIN HIRN

**Das tägliche 10-
Minuten-Programm
für mehr Potenzial,
Kreativität
und Lebens-
qualität**

**MIT
ÜBUNGS-
DVD**

INFO-
Programm
gemäß
§ 14
JuSchG

G|U

HOW THE BRAIN WORKS

- 8 Crashkurs für dein Gehirn
- 8 Wie alles begann oder: Der Weg des »Trickers«
- 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



!

HOW THE BRAIN

Mit diesem Buch hast du den ultimativen Guide
zu einem besseren Leben in der Hand.

Wie das funktioniert? Ganz einfach:

Ich zeige dir, wie du mit meinen Bewegungsaufgaben
und dem richtigen kognitiven Aufsetzer
ab sofort die Steuerzentrale in deinem Kopf
auf Vordermann bringen, Kreativitätspotenziale
ausschöpfen, schneller denken und schlauere
Entscheidungen treffen kannst.

WORKS

MEIN WEG - MEINE METHODE

Eigenlob stinkt bekanntlich. Aber du würdest zu Recht fragen, warum du meinen Übungen folgen solltest, wenn meine Lebensgeschichte eine Abfolge von Niederlagen wäre.

BAYERN UND DIE FOLGEN

Meine Arbeit bei den Bayern begann eigentlich mit einem beruflichen Missverständnis. Während eines Fußballcamps 2008 in Bad Aibling im Auftrag der Deutschen Fußballakademie hatte ich die bayerische Mentalität schätzen gelernt – und blieb. Über den heimischen Verein, bei dem ich als Trainer anheuerte, bekam ich keinen Job als Trainer, sondern als Knöllchenschreiber bei der Gemeinde angeboten, was mir zumindest ein festes Einkommen garantierte. Eine Zeit lang war ich also dankbar dafür, als männliche Politesse in Bad Aibling Verwarnungen schreiben zu dürfen.

DIE SACHE MIT HOENESS & KLINSMANN
Dann folgte die Einladung von Bayern München. Erst einmal ließen sie mich auf Probe arbeiten und wissen: Entscheidend sei, ob es den Spielerinnen guttue oder nicht. Schnell war klar, dass die Spielerinnen von mir gefordert werden wollten. Und so kam es zur ersten Begegnung mit Uli Hoenes. Ich grüßte ihn während meines Trainings freundlich und er sah wohl, dass ich in eigenen Klamotten trainierte. Am nächsten Tag brachte mir die Jugendkoordinatorin, vermutlich in Hoenes' Auftrag, ein Bayern-Outfit, und dazu gehörte auch eine Jacke, wie ich sie mir seit meinem Aufenthalt in Bayern an der Tür meiner Wohnung auf einem Zeitungsartikel angeschaut hatte – mit Jürgen Klinsmann in Jubelpose. Das kann kein Zufall sein, dachte ich. Ich wusste spätestens jetzt, dass ich genau da war, wo ich hingehörte. Nun sind es sechs Jahre, in denen ich regelmäßig mit der U17, mit unserem Team 2 und der Bundesligamannschaft der Frauen trainiere. Besonders die Nationalspielerinnen Melanie

Behringer, Lena Lotzen, Melanie Leupolz und Gina Lewandowski betreiben mein Training mit großer Hingabe. Sie sagen, sie fühlen sich so besser auf die Ligaspiele vorbereitet. Und ihr Erfolg gibt ihnen da wohl recht.

TRIAL AND ERROR

Heute kann ich mit Fug und Recht behaupten, dass ich den FC Bayern bei seinen vielen Erfolgen nicht geschädigt habe und dass ich als Kognitionstrainer an vielen Erfolgen beteiligt war – schon bevor die Bayern-Frauen fünf Mal Deutscher Meister wurden, davon drei Mal die U17-Mannschaft, und ein Mal Deutscher Pokalsieger. Wenn ich mit meinen Methoden keinen Erfolg gehabt hätte, wäre ich rausgefliegen – so viel ist sicher. Entscheidend ist, dass die Spielerinnen immer geäußert haben, dass sie weiter mit mir arbeiten wollten, was dazu führte, dass mich Bayern München von meinem Ausflug zur Fußballschule von Real Madrid 2015 zurück an die Säbener Straße holte, wo ich nun auch den Männernachwuchs schulen darf. Meine Stationen davor klingen gar nicht so spektakulär – SG Wattenscheid 09, Deutsche Fußball-Akademie, Trainerpraktikant bei Borussia Dortmund – aber sie haben mich besser gemacht – und all jene, die meinen Anleitungen gefolgt sind. Inzwischen schulen mich sogar Kognitionstrainer anderer nationaler Verbände auf, um von mir zu lernen. Das schreibe ich nur, damit du weißt, mit wem du es zu tun hast und dass absolut jede Übung sich schon vieltausendfach in der Praxis bewährt hat. Alle in diesem Buch vorgestellten Übungen sind die Essenz aus jahrelangem täglichem Versuchen, Probieren und Lösungen finden – einer empirischen Methode.



DAS HIRN - EIN MUSKEL?

Kann man das Gehirn wie einen Muskel trainieren? Die Antwort ist: »Ja, zumindest annähernd!« Natürlich ist das Gehirn kein Muskel, aber auf gewisse Weise funktioniert es so ähnlich: wenn neue starke Netzwerke durch das Hirntraining angelegt werden. Mit meinem Gehirntaining schaffen wir uns Strukturen, die bleiben. Ähnlich wie im Fitnessstudio, wo der aufgebaute Muskel nach einiger Zeit wieder weniger wird, verlieren sich auch einige Hirnstrukturen. Aber wenn du dann wieder trainierst, musst du nicht wieder von ganz vorne anfangen. Das ist beim trainierten Muskel so und beim Hirnnetzwerk ebenso. Mehr dazu erfährst du auf den Seiten 12 bis 19.

DÜNGER FÜRS HIRN

Bei unserem Training geht es um eine Art, und ich glaube, das hat bis jetzt noch keiner so formuliert, Doppeldünger fürs Hirn. Wobei es den einen Dünger nicht ohne den anderen gibt.

FREIWillIGKEIT

Dünger Nr. 1 ist die Freiwilligkeit: Ich muss Lust auf dieses Training haben! Ich muss mich einfach darauf freuen, etwas Neues zu erleben und dadurch besser zu werden! Nur dann wirkt auch Dünger Nr. 2. Denn wenn ich mein Gehirn aktiviere, entstehen ständig neue Synchronisationsprozesse im gesamten Gehirn.

SYNCHRONISATION

Dünger Nr. 2 ist die Synchronisation: Durch die Übungen, die ich dir in diesem Buch vorstelle, wird dein mentales Netzwerk permanent dazu gezwungen, sich neu zu synchronisieren. Dabei werden bestimmte Botenstoffe freigesetzt, unter anderem auch Dopamin. Die neuen Netzwerke sind kräftig miteinander verschaltet, dafür werden alte, schwache und ineffektive Netzwerke endlich entsorgt. Dieser Dünger Nr. 2 hat klammheimlich einen weiteren Begleitstoff im Gepäck – die Neugierde.

LUST, SICH HERAUSZUFORDERN

Dünger Nr. 3 ist die Neugier auf neue Herausforderungen: Diese Neugierde hält einen positiven Kreislauf in Gang, denn die neuen Bewegungserfolge sorgen wiederum verstärkt und dann dauerhaft für neue qualitative Netzwerke. Und die haben wieder Lust auf Bewegungserfolge. Du verstehst, was ich meine?

MEIN SCHWABING-ERLEBNIS

Ich erinnere mich noch gut an meine Zeit, als ich einfach in Schwabing in die Kaffeehäuser ging, um den besten aller Käsekuchen zu finden. Eines Tages begegnete ich dabei einem Herrn, der viel Jugendliebe und Elan verströmte. Wir kamen ins Gespräch und was mich über den schlechten Käsekuchen hinwegtröstete, ja sogar begeisterte, war seine unglaubliche Geschichte.

Denn in den nächsten Minuten erfuhr ich, dass er schon 79 Jahre alt war. Ich hätte ihn keinen Tag älter als 60 geschätzt. Sein Geheimnis? Es gab keines, das nicht jeder von uns auch für sich entdecken könnte: Neugier und das Wissen um die richtige Art der körperlichen und geistigen Betätigung. Er joggte in übersichtlichem Umfang und erzählte mir von täglichen Übungen, die den meinen nicht unähnlich waren und ihn zu immer neuen Herausforderungen anstachelten. Gerade war er dabei, die fünfte Fremdsprache zu lernen. Er war der lebende Beweis: Täglich jünger zu werden ist wirklich keine bloße Behauptung, sondern ein erprobtes Versprechen!

»HASE & JÄGER«

Natürlich ist es am Anfang auch erlaubt, ab und zu nachzuschauen, ob der Hase auch der Hase und der Jäger auch der Jäger ist.



1-2 Minuten täglich,
bis du auch die komplexen
Varianten beherrschst

1



Du hebst die rechte Hand seitlich etwa auf Schulterhöhe und formst mit Zeigefinger und Daumen ein Gewehr, den Jäger. Die unteren drei Finger dieser Hand bleiben an der Handinnenseite. Mit der linken Hand formst du mit Zeige- und Mittelfinger zwei ausgestreckte Hasenohren ❶. Forme nun mit der rechten Hand abwechselnd den Hasen ❷ ...



... und dann den Jäger ❸: Hase - Jäger - Hase - Jäger - und so weiter. Wiederhole das Gleiche dann mit der linken Hand.

Wenn du die Fingerübung beherrschst, spielst du das mit beiden Händen gleichzeitig und synchron durch: zuerst den Jäger, dann den Hasen und so weiter.

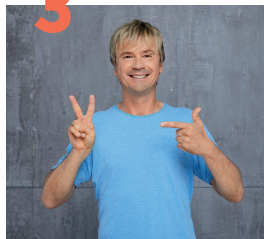
1



2



3



VARIANTE 1

Du beginnst mit der rechten Hand mit dem Jäger und mit der linken Hand mit dem Hasen ❶. Dann klatschst du in die Hände ❷. Nun ist der Hase rechts und links wartet der Jäger ❸. Dann klatschst du wieder, und wieder wechseln »Hase & Jäger« die Seiten. Und? Wie sieht dein Hase aus?

VARIANTE 2

Jetzt versuchen wir den Wechsel direkt, also ohne in die Hände zu klatschen.



SO WIRKT DIE ÜBUNG

Du setzt **simultan verarbeitende Prozesse** in Gang: Die beiden Gehirnhälften befeuern sich gegenseitig, da es sich um eine ungewohnte Bewegung handelt und du mehr als eine Tätigkeit gleichzeitig ausführst. Es geht hier darum, die ersten Synchronisationsprozesse anzuregen. Diese Prozesse des simultanen Verarbeitens von Informationen sorgen für einen sogenannten Overload. Es entsteht kurzzeitig eine Art **Chaos im Kopf**, sodass man kurzzeitig nicht mehr weiß, welche Finger jetzt wohin gehören.

THE BEAST AND THE BRAIN

—

Torbjörn Vestberg liefert das Fundament für die von mir entwickelten kognitiven Aufsetzer. Die Brain-Übungen wurden dagegen mit Prof. Thomas Schack erarbeitet.

Ich weiß noch genau, wie mich eine neue ausgetüftelte Übung auch nachts nicht mehr losließ. Also habe ich sie an Torbjörn Vestberg gemailt. Der schwedische Wissenschaftler lebte damals in Hongkong – worüber ich mir aber gar keine keine Gedanken gemacht hatte. Durch die Zeitverschiebung musste ich nicht lange auf Antwort warten. Nur 20 Minuten später schrieb er mir, dass diese Übung perfekt für meine Zwecke sei, und so konnte ich beruhigt einschlafen. Die Beziehung zu dem Topwissenschaftler der schwedischen Eliteuniversität Karolinska entstand auf eigene Initiative. In dem Bestreben, noch mehr über die Kognitionsforschung zu erfahren, schrieb ich 2013 meine erste Mail an Torbjörn. Im Gegensatz zu vielen seiner Kollegen reagierte er schnell und ausführlich auf Fragen und bestärkte mich vom ersten Augenblick an in meinem Tun: »Du bist auf dem richtigen Weg«, schrieb er mir. Außerdem attestierte er mir, dass meine Übungen Arbeitsgedächtnis, Inhibition und kognitive Flexibilität extrem fördern und so jeden Spieler besser machen können. Endlich hatte ich das andere Ende der Brücke erreicht, die ich mit meinem ersten Treffen mit dem kleinen brasilianischen Trainer erstmals betreten hatte. Er hatte mir in der Praxis das Denken beigebracht und Torbjörn hatte diese Praxis nun bestätigt und wissenschaftlich unterfüttert. Internationales Aufsehen erregte ein Test, den Vestberg anlässlich der Fußballweltmeisterschaft in Brasilien im Auftrag eines japanischen Fernsehsenders an Spielern des FC Barcelona durchgeführt hat. Die Fragestellung lautete: »Welche geistige Fähigkeiten braucht ein Fußballspieler, um auf höchstem Spielniveau Topleistungen abzuliefern?« Torbjörn Vestberg konnte die spanischen Spieler Xavi und Andrés

Iniesta hinsichtlich ihrer geistigen Fähigkeiten vermessen. Die Ergebnisse bestätigten, dass die sogenannten exekutiven Funktionen (höhere kognitive Leistungen) bei beiden Topspielern herausragende Werte zutage förderten. Torbjörn meinte danach zu mir: »Ich bin glücklich, dass die Ergebnisse meine Studien und Forschungen auf den Punkt bestätigen.« Und für mich war es natürlich auch erleichternd zu wissen, dass die von mir speziell für den Fußball ausgetüftelten Übungen, die vielleicht bei manchem Leser ein gequältes Lächeln provozieren würden, genau das entscheidende Tipfelchen auf dem i sind und mit ihnen die entscheidende Qualitätsverbesserung stattfindet – auch wenn manch einer jammert, das sei ja viehisch schwer. Glaube mir: Es wird auch deine Entscheidungsfindung im Leben spielerisch leichter machen, einfach weil dein Hirn jederzeit mehr Kapazitäten bereitstellt. Ich zitiere an dieser Stelle gern den spanischen Mittelfeldspieler des FC Bayern, Thiago Alcántara, der auf seine ruhige, bescheidene Art formuliert: »Wenn ich unter höchstem Druck Entscheidungen treffen und mich behaupten muss, macht mir das Spiel erst richtig Spaß.« Übersetzt auf deine Lebenssituation heißt das: Du bist zu fit, um abends vor dem Fernseher zu enden. Du willst deine Zeit sinnvoll nutzen, Dinge neu anpacken und erleben. Ich weiß, wovon ich spreche. Wenn ich fernsehe, dann nur noch Dokumentationen, die mir neue Welten eröffnen. Ansonsten gestalte ich mein Leben aktiver denn je, und das bringt mir echte Erfüllung. Und wenn ich das in letzter Konsequenz zu Ende denke, werde ich tatsächlich von Tag zu Tag jünger. Ich weiß das, weil ich heute mehr leisten kann als, sagen wir, noch vor 20 Jahren.

IM GESPRÄCH MIT ...

TORBJÖRN VESTBERG

PSYCHOLOGE AN DER MEDIZINISCHEN UNIVERSITÄT
KAROLINSKA-INSTITUT STOCKHOLM



Herr Vestberg, Sie hatten einen Auftrag für die schwedische Regierung, Sie arbeiten für namhafte Global Player für die Auswahl von Schlüsselpositionen ... Sie waren zu Gast beim großen FC Barcelona ... dabei geht es immer um einen kühlen, schnellen, kreativen Kopf ...

»Erfolg« bedeutet in verschiedenen Rollen und Berufen ganz verschiedene Dinge. Im Sport erfolgreich zu sein, bedeutet oft, schnell zu sein, aber auch, genau zu sein. In manchen Fällen ist Genauigkeit auch wichtiger als Geschwindigkeit. Und es geht außerdem um Kreativität und die Fähigkeit, zu erkennen, was Erfolg im jeweiligen Zusammenhang bedeutet, und dann Verhaltensweisen zu verhindern, die dieser Strategie entgegenwirken.

Gibt es im Gehirn wirklich dieses schlummernde Potenzial, das nur darauf wartet, geweckt zu werden?

Es geht im Prinzip darum, zu verstehen, dass es die exekutiven Funktionen sind, die bei so vielen Berufen und Sportarten den Erfolg bestimmen. Die exekutiven Funktionen machen den Unterschied, und zwar bei jeder Herausforderung, in der man schnelle Entscheidungen treffen

sowie genaues Handeln und Kreativität und Anpassungsfähigkeit beweisen muss. Und ja, es gibt dieses Potenzial.

Erklären Sie uns bitte, warum die exekutiven Funktionen für eine gesteigerte Lebensqualität so wichtig sind.

Die Übungen, die Matthias Nowak entwickelt hat, sind sehr gut geeignet, um Kompensationsstrategien für bestimmte Situationen zu entwickeln, sodass man schneller und geeigneter auf spontane Herausforderungen reagiert. Wenn man irgendwann automatisch auf solche Aufgabenstellungen reagieren kann, hat man wiederum mehr Kraft, Energie und verfügbare Hirnkapazität, um auf unerwartete Situationen zu reagieren.

Kann durch Bewegung und Förderung der exekutiven Funktionen die Plastizität im Gehirn tatsächlich in jedem Lebensalter erhöht werden?

Es sieht derzeit so aus, als würde die Plastizität auch bei älteren Menschen noch greifen. Keiner weiß aber, bis in welches Alter. Jeder muss für sich selbst herausfinden, wo sein persönliches Limit liegt.

DREIER MIT »POLIZIST«

Nun wird die »DREIER«-Übung mit dem »Polizisten« kombiniert!
Die Fußarbeit bleibt und Armbewegungen kommen hinzu.



Erster Sidestep
nach rechts:
rechter Arm
hoch, linker Arm
hoch.



Zweiter Sidestep
nach rechts:
rechter Arm un-
ten, linker Arm
seitwärts.



Dritter Sidestep nach
rechts: rechter Arm oben,
linker Arm unten.



Jetzt zwei Hopsper nach
vorne kombiniert mit
dem »Polizisten«; rechter
Arm unten, linker Arm
oben ...



... und Hopser, rechter
Arm oben, linker Arm
seitlich ausgestreckt.

TIPP: Jetzt werden
die Bewegungs-
abläufe so komplex,
dass es am einfachsten
ist, wenn du sie
in kleine Portionen
zerteilst und Schritt
für Schritt übst.



Dann erster Sidestep nach
links: Arme unten.



Zweiter Sidestep nach
links: beide Arme oben.



Dritter Sidestep nach
links: rechter Arm unten,
linker Arm ausgestreckt ...



... rechter Arm oben, linker
Arm unten ...



... linker Arm oben, rechter
Arm unten.

SO WIRKT DIE ÜBUNG

Hast du dich beim Üben des »Polizisten« hartnäckig gezeigt, wirst du jetzt merken,
dass diese sehr anspruchsvolle Übung von dir wesentlich schneller geknackt wird. Du
greifst für diese Bewegungsaufgabe bereits auf **neue Netzwerke** zurück, und die helfen
dir, diese Aufgabe schneller zu lösen. Sei nicht überrascht, wenn du beim Üben richtig
euphorisch wirst ... im Gegenteil ... **GENIESSE ES!**

PARTNERÜBUNG 1

NAKA-NAKA

Dieses Spiel habe ich bei meinem Trainerkollegen Peter Hyballa in Namibia entdeckt und dann weiterentwickelt. Es ist eine sehr spaßige Konzentrationsübung – nicht nur für Kicker.



Für 2 und mehr Personen
Ihr braucht einen Ball (Softball)

VARIANTE

Das lässt sich dann noch beliebig mit Klatschen erweitern. Wir erhöhen den Schwierigkeitsgrad beim Köpfen, nun wird zeitgleich zum Köpfen in die Hände geklatscht.



Stellt euch einander gegenüber. Einer ist der Werfer. Wenn der Werfer einem Mitspieler den Ball zuwirft und »fangen« ruft ...



... muss der Ball zurückgeköpft werden.



Wenn der Werfer einem Mitspieler den Ball zuwirft und »köpfen« ruft ...



... muss der Ball gefangen und zurückgeworfen werden.

PARTNERÜBUNG 2

EINS, ZWEI, DREI

Egal ob zwölf oder 99 Jahre alt: Diese Übung kennt kein natürliches Ende und funktioniert auf einem Kindergeburtstag ebenso wie bei Managern auf einem internationalen Kongress.



TIPP: Wer weitere Herausforderungen sucht, der ordnet den einzelnen Übungen einfach neue Zahlen zu, also etwa Englisch »ONE«, »TWO«, »THREE« oder »SECHS«, »SIEBEN«, »ACHT« oder man verschiebt die Reihenfolge und klatscht auf »EINS« und so weiter.

Zwei Personen stehen sich gegenüber. A sagt »EINS«, B sagt »ZWEI«, A sagt »DREI« und dann beginnt B wieder von vorne. Wichtig: Ihr müsst schnell zählen!
Nun wird die »ZWEI« durch klatschen in beide Hände ersetzt: A sagt »EINS«, B klatscht, A sagt »DREI«, B sagt »EINS«, A klatscht, B sagt »DREI« und so weiter.
Jetzt wird die »DREI« durch Stampfen mit dem linken Fuß ersetzt: A sagt »EINS«, B klatscht, A stampft auf, B sagt »EINS«, A klatscht, B stampft auf und so weiter.
Wer zuerst zuckt, also bei »EINS« oder »DREI« klatscht/verliert – oder wer »ZWEI« sagt, obwohl er hätte klatschen müssen, oder mit dem Kopf schüttelt, obwohl das nicht angesagt ist, oder, oder ...

VARIANTE 1

Stummes Spiel: Nun wird auf »ZWEI« geklatscht und auf »DREI« mit dem rechten Fuß aufgestampft. Das macht ihr wie gehabt und dann ersetzt ihr die »EINS« durch ein kurzes Kopfschütteln. Nun ist es ein stummes Spiel und es geht nach wie vor um Schnelligkeit. (Übrigens: Besser ist man dabei unter sich, denn zufällige Passanten könnten denken, dass da einige hilflose Personen nicht mehr weiterwissen. So kann man sich täuschen!)

VARIANTE 2

Zu dritt: Das Ganze funktioniert auch zu dritt: Die Dreiergruppe zählt statt bis DREI bis VIER! Bei »VIER« wird eine andere Bewegung ausgeführt: Wer »VIER« sagt, reibt sich mit der linken Hand im Uhrzeigersinn den Bauch.

DAS TÄGLICHE FITNESSPROGRAMM FÜR HELLE KÖPFE



»Es macht mir Spaß, nun schon weltweit die Früchte meines Hirntrainings aufgehen zu sehen. Mit diesem Buch mache ich mein Training nun allen Menschen zugänglich, die vom Willen beseelt sind, mehr aus ihren Fähigkeiten zu machen. Auch du wirst es mit diesem Buch schaffen. Versprochen!«

Matthias Nowak

Nur zehn Minuten tägliches Training mit den Originalübungen von Matthias Nowak machen dich fit für alle Herausforderungen – im Alltag, im Job und beim Sport.

- ➔ **Geeignet für jung und alt**, von sechs bis 99, für drinnen und draußen, allein, mit Partner und mit Kindern.
- ➔ Alle Übungen bauen **Schritt für Schritt** aufeinander auf.
- ➔ Ein Hirntraining, das **spielerisch schlauer** macht – **wissenschaftlich erwiesen**.
- ➔ Das **optimale Multimediapaket** für zu Hause und unterwegs.

WG 464 Gesundheit
ISBN 978-3-8338-6101-7



9 783833 861017



www.gu.de

G|U