



Ursula Oppolzer

Das große Brain-Fitness-Buch

Für ein besseres Gedächtnis und höhere Konzentration

Mit vielen Übungen und Tests

3., aktualisierte Auflage

humboldt – Psychologie & Lebensgestaltung

2008. 256 Seiten, 150 Abbildungen

14,5 x 21,5 cm, Broschur

ISBN 978-3-89994-191-3

€ 12,90

Das spricht für dieses Buch!

- Jetzt in dritter Auflage
- Abwechslungsreiche Aufgaben und Übungen
- Bestseller Autorin im Bereich Lern- und Gedächtnistraining – ausgezeichnet von Stiftung Warentest

Dieses von der Gedächtnis-Expertin Ursula Oppolzer entwickelte Brain-Fitness-Programm trainiert das Gedächtnis, stressfreies Denken und erfolgreiches Problemlösen wirksam.

Das Besondere an diesem Programm: Hier werden nicht nur alle geistigen Kapazitäten gezielt gefördert, sondern es werden auch die körperlichen Voraussetzungen für die optimale geistige Fitness geschaffen: Entspannungsübungen, gezielte Bewegung (Brain-Moving) und gehirngerechte Ernährung.

Die abwechslungsreichen Übungen fördern gezielt alle geistigen Fähigkeiten. Schon wenige Minuten täglich genügen!

Aus dem Inhalt

- Alles über Brain-Fitness
- Erfolgreich ist, wer richtig isst
- Tests, Tests, Tests ...
- Das Brain-Fitness-Programm
- Lösungen
- Literatur
- Musikempfehlungen

Die Autorin

Ursula Oppolzer studierte Biologie und Geographie für das Lehramt sowie Mathematik und Psychologie. Mehr als 20 Jahre war sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Seit 1999 arbeitet die erfolgreiche Sachbuchautorin wieder als Realschullehrerin.

Weitere Bücher von Ursula Oppolzer bei humboldt:

- „Verflix, das darf ich nicht vergessen!“; ISBN 978-3-89994-884-4
- „Verflix, das darf ich nicht vergessen! Band 2“; ISBN 978-3-89994-889-9
- „Verflix, das darf ich nicht vergessen! – Die 50er Jahre“; ISBN 978-3-89994-139-5
- „Verflix, wer war’s? Gedächtnistraining für Kids“; ISBN 978-3-89994-039-8
- „Verflix, was war das? Kopfsalat und Glühbirne“; ISBN 978-3-89994-094-7
- „Verflix, 100 Gedächtnisspiele“; ISBN 978-3-89994-065-7
- „Verflix, wie lerne ich das?“; ISBN 978-3-89994-140-1
- „Super lernen“; ISBN 978-3-89994-185-2

Ansprechpartnerin Presse:

humboldt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Maren Rheinländer, 30130 Hannover, Telefon 0511 8550-2537; Fax 0511 8550-2408; presse@humboldt.de

Mehr Informationen unter www.humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank!