

## Literaturhinweise „Geistige Fitness“

### Theorie

Jung im Kopf  
Martin Korte

### Übungen

Gedächtnistraining  
Roland Geisselhart

Fitnessstudio fürs Gehirn  
Gregor Staub

Verflixht, das darf ich nicht vergessen!  
- mehrere Bände -  
Ursula Opplozer

Warum fällt das Schaf vom Baum?  
Christiane Stenger

Progressives Gedächtnis- und Konzentrationstraining  
Erich Kasten

Geistig fit in jedem Alter: Wie man mit der AKTIVA-Methode Demenz vorbeugen kann  
Johannes Pantel und Valentina Tesky

Denkspiele: Fitnessübungen für helle Köpfe  
Ines Moser-Will, Ingrid Grube

Gedächtnistraining für Erwachsene: verschiedene Übungen, um die Merkfähigkeit zu verbessern  
Thomas Wulf

Literatur und Literaturhinweise finden Sie auch auf den Internetseiten der Gesellschaft für Gehirntraining unter [www.gfg-online.de](http://www.gfg-online.de) sowie auf der Homepage des Bundesverbandes Gedächtnistraining unter [www.bvgt.de](http://www.bvgt.de).

Außerdem finden Sie im Theorieteil Ihrer Materialien mehrere Links, über die Übungen online und zum Ausdrucken finden.