

Über Daniela Diksmayer
Daniela ist systemische Trainerin/Coach und Sport Mental Coach. Danuelas Themen sind Persönlichkeitsentwicklung, mentales Training, Hirnforschung, Hypnose, Bewegung und Ernährung.
Sie schreibt zu diesen Themen einen Blog und liebt Bücher.
Daniela stellt euch hier Titel vor, die sie inspiriert haben.
Mehr unter
<http://Freiwasser.com>



LESELUST MIT

Daniela

LESELUST

Mein Training mit Life Kinetik von Felix Neureuther und Horst Lutz

„Felix Neureuther: Mein Training mit Life Kinetik“ behandelt auf 111 Seiten praxisorientiert mit kleinem Theorieteil und großem Übungsteil die drei Hauptkomponenten von Life Kinetik: Training der flexiblen Körperbeherrschung (Bewegung), Training des visuellen Systems (Wahrnehmung) und Training der kognitiven Fähigkeiten (Arbeitsgedächtnis und geistige Flexibilität).

Verlag: Nymphenburger in der F.A. Herbig
Verlagsbuchhandlung GmbH, München – 3. Auflage 2013 – Hardcover, 112 Seiten – Preis: € 17,00 – ISBN: 978-3485011877

Werkzeugkoffer Gesundheit von Katja Cordts-Sanzenbacher und Kerstin Goldbeck

„Werkzeugkoffer Gesundheit“ bietet auf 321 Seiten praxisorientiert mehr als 100 Übungen für die körperliche (gesunder Körper), mentale (gesunder Geist) und soziale Gesundheit (gesundes Miteinander) der Klienten in Organisationen. Ein Bonus-Teil widmet sich auch der eigenen Gesundheit von Coach, Trainer oder Berater.

Verlag: Beltz – Auflage: 1 (10. September 2015)
– Hardcover: 331 Seiten – Preis: € 39,95 – ISBN: 978-3407365712



Buchbewertung

Viele Leistungssportler wie Fußballer, Wintersportler, Biathleten, Handballer und Hockeyspieler haben Life Kinetik inzwischen für sich entdeckt, da es ihre Entscheidungsgeschwindigkeit und -qualität steigert. Auch an Schulen wird dieses Konzept zunehmend gerne eingesetzt, um die Konzentrationsfähigkeit wieder herzustellen. Diese Form des Gehirnjoggings in Kombination mit Bewegung bietet auch für Senioren eine gute Alzheimer-Prophylaxe. Und so ist Life Kinetik inzwischen von vielen Universitäten in seiner Wirksamkeit bestätigt worden. Leider ist die Methode recht textreich dargestellt. Eine beiliegende CD-ROM wäre nützlich gewesen.



Buchbewertung

Dieses Buch ist eine Methodensammlung für alle, die in Unternehmen mit Vielsitzern arbeiten. Besonders angesprochen sind natürlich Trainer und Coaches, die betriebliches Gesundheitsmanagement anbieten, doch über die „Bewegungsquickies“ freuen sich alle Schreibtischtäter. Das Buch hat zahlreiche Autoren und so entstand eine etwas unübersichtliche Mischung aus Stabilitäts- und Entspannungsübungen, Yoga, Ernährung, mentalen und psychologischen Ansätzen. Das Buch ist ein Nachschlagewerk vieler verschiedener Methoden, und kein Konzeptionsbuch für Seminare.