

Literaturliste Sport/ Bewegung/ Lernen

- Ratey, Dr. John R. und Hagerman, Eric (2009): Superfaktor Bewegung. VAK Verlags GmbH. Kirchzarten bei Freiburg

Bewegung hilft bei ADHS... Alzheimer... Diabetes... Depression... Herz-Kreislauf-Erkrankungen... Panikattacken... Bewegung schärft das Denken... fördert Lernen und Gedächtnis... verbessert Konzentration und Schulleistung... reduziert Ängste und Suchtneigungen... baut Stress ab... hebt die Stimmung... verlangsamt das Altern... verbessert körperliche Fitness und Gesundheit...

Dr. John Ratey ist Professor für Klinische Psychiatrie an der Harvard Medical School in den USA und hat eine Praxis in Cambridge, Massachusetts. Er ist Autor mehrerer Bestseller und hat zahlreiche Artikel in bekannten Fachzeitschriften publiziert.

- Hannaford, Carla (2008): Bewegung – das Tor zum Lernen. VAK Verlags GmbH. Kirchzarten bei Freiburg

Besser lernen mit Bewegung – hier erfahren Sie fachkundig und zugleich allgemein verständlich, wie Bewegung das Lernen und Kreativsein fördert und dabei hilft, Stress abzubauen.

Die Neurophysiologin Dr. Carla Hannaford erläutert die Bewegungsgrundlagen für das Lernen verständlich und unterhaltsam.