

Was ist, was soll, was kann das Ganzheitliche Gehirntraining?.....	4– 5
Was man vor Beginn wissen sollte.....	6– 7
Übungsthemen 1–12	9–60
1. Fingertippen.....	9–12
2. Händefalten	13–16
3. Fäusteballen	17–20
4. Klavierspielen	21–24
5. Fingerkreisen.....	25–28
6. Händeklatschen.....	29–32
7. Arme beugen und strecken.....	33–36
8. Mit den Zehen greifen	37–40
9. Hacke – Spitze	41–44
10. Doppelklöppel	45–52
11. Mini-Expander	53–56
12. Kirschkerensäckchen.....	57–60
Wie man das GGT weiter verbessern kann	61–63
Zum theoretischen Hintergrund des GGT	64–68
Quellenhinweise	69–70