

Vorwort	9
KOPFTRAINING ZU FUSS	11
Denkend unterwegs	11
Das ganzheitliche Rundumtraining	12
AUFBAU UND EINSATZ DER ÜBUNGEN	15
Gliederung des Praxisteils	15
Inhalte der Aufgabensammlung	16
Informationen zu verschiedenen Trainingsschwerpunkten	16
Tabelle Übersicht nach Trainingsschwerpunkten	24
Verwendete Abkürzungen und Symbole	29
DENKSPAZIERGANG VON A – Z	29
Adleraugen	30
Alles mit E	31
Am Ententeich	32
Anagramm von Kopf bis Fuß	33
Anagramme unterwegs	34
Auf den Punkt	35
Auf zwei Beinen	36
Balanceakt	37
Bewegtes Anagramm	38
Bewegtes Memory	40
Bilderrahmen legen	41

Bingo-Spaziergang	42
Blattkonturen	43
Cross-Boccia	44
Der – die – das	45
Der Paradiesbaum	46
Ecke – Rose – Tor	47
Etagenwohnungen	48
Farbenspaziergang	49
Fotospaziergang	50
Gehen nach Zahlen	51
Geräuschebild	52
Groß – größer – am größten	53
Hase und Jäger	54
Hip-Hop	55
Hüpfekästchen	56
Hut – Stock – Regenschirm	57
Ich bin ein Baum	58
Ich sehe was	59
It's Tea-Time	60
Klatschkreis	61
Koordinationsleiter	62
Kreativ mit Kennzeichen	63
Kunstwerk	64
Lachspaziergang	65

Laubenpieper-Tour	66
Mandala	67
Mauerball	68
Mein Baum	69
Meine Beine, deine Beine	70
Minutenlauf	71
Natürlich rund	72
Orientierungspfad	73
Pantomime	74
Parkour	75
Rechenball	76
Redensarten darstellen	77
Rühr mich an	78
Runde Wörter	79
Schritt für Schritt	80
Schüttelanagramme	81
Sehende Hände	82
Steine schnappen	83
Tierpaare	84
Verfolgen	85
Verse für die Fersen	86
Vogelalphabet	87
Von A bis Z	88
Von Z bis A	89

Waschbär, Wels und Wiedehopf	90
Wegbeschreibung	91
Wegesrand	92
Wolkenland	93
Würfel-Bingo	94
Zapfenkönig	95
Zielwerfen	96
Zum Schluss	97

SCHATZSUCHE & CO. – MIT ALLEN SINNEN AUF ENTDECKUNGSTOUR **99**

Sinnes-Spaziergang im Garten	99
Auf Schnitzeljagd durch die Natur	102
Unterwegs auf Lauschtour	104
Rallye einmal anders: Geocaching und Letterboxing	105

REGELN FÜR ANLEITENDE PERSONEN **107**

Gruppen- oder Einzelaktivität	107
Streckenauswahl	107
Dauer und Streckenlänge	109
Kleidung	109
Materialrucksack	110
Gangsicherheit	111
Aufbau der Denkspaziergänge	111

Individuell und situationsorientiert planen	112
Körperliche Belastung dosieren	114
ANHANG	116
Literatur	116
Dank	117
Autorinnen	119