

Bewegung macht schlau.

Life Kinetik®

Gehirntraining durch Bewegung für Kinder, Erwachsene, Senioren, Familien

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft ihre riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Life Kinetik ist eine **lustige Trainingsform**, die Ihre Gehirnzellen herausfordert. Dabei entstehen nicht nur neue Verknüpfungen, das Training fördert sehr stark die Konzentration und hat auch eine entspannende Wirkung. Sie werden darüber hinaus reaktionsschneller und bewegen sich körperlich sicherer, denn Koordination und Gleichgewichtsfähigkeit werden geschult.

Bei den ungewöhnlichen, koordinativen, kognitiven, auditiven und visuellen Übungen kommen Spaß und Lachen nicht zu kurz.

Bewegung gekoppelt mit Gedächtnistraining und guter Laune, ist außerdem die beste **Prävention gegen den Hirnalterungsprozess und Demenz**.

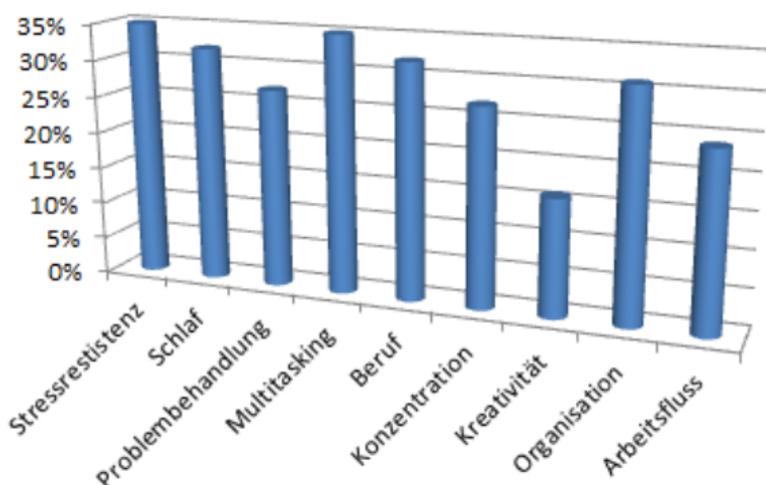


Zahlreiche Menschen sind begeistert und schwören auf Life Kinetik:

„Das braucht ja wohl ein Jeder!“
(Rosi Mittermaier, ehemalige Skirennläuferin)

„Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe.“
(Jürgen Klopp, Fußball-Trainer)

Wirkung des Life Kinetik Trainings:



Verbesserungen im Verhalten bei Erwachsenen bei einem Training über 10-12 Wochen mit 1 Std Life Kinetik/Woche (Verbesserung in mindestens einem der aufgeführten Bereiche)

Das Konzept des Trainings:

- 1: Abschalten vom Alltagsstress
- 2: Gute Laune und Endorphine, Dopamine
- 3: Übungen für jedermann
- 4: Angenehm anders
- 5: Anwendung auch für zu Hause



Der Nutzen für Sie bei 1 Stunde Training pro Woche:

Kinder und Jugendliche ...

werden kreativer, entspannter. Das Gehirntraining bietet sich an zur Förderung der Konzentration und zum Abbau von Hyperaktivität. Auch bei Schulwechsel, ist Life Kinetik als Unterstützung hilfreich und beliebt. Die schulischen Leistungen werden generell besser, so dass es auch als Alternative zur klassischen Nachhilfe genutzt werden kann.



Berufstätige und Sportler ...

werden leistungsfähiger, stressresistenter, flexibler. Mit Life Kinetik verbessern die meisten Teilnehmer ihre Merkfähigkeit und Kreativität. Sie bewältigen Probleme leichter, Sie können sich besser organisieren, Sie nehmen besser wahr und Sie werden geistig beweglicher.

Senioren ...

werden entspannter, konzentrierter, aufnahmefähiger und machen weniger Fehler. So bleiben Sie länger selbständig. Ihre Gleichgewichtsfähigkeit nimmt zu und Sie sind damit geschickter, auch im Umgang mit Gefahrensituationen.



Angebote für Sie:

Einen ersten Eindruck gibt's auf ...
www.lernraum-am-see.de/lifekinetik/

Informationsveranstaltung

Eine Gelegenheit, Life Kinetik kennen zu lernen. Sie erfahren die wissenschaftlichen Hintergründe und gewinnen praktische Einblicke in das Training.

Voraussetzung: keine
1 Termin á 60 Min, kostenlos



Life Kinetik Kurs für Jedermann

Voraussetzung: 9 - 90 Jahre
6 oder 10 Termine á 60 Min

Präventionskurs: Koordinationstraining mit Life Kinetik Elementen

Dieser Präventionskurs ist für Berufstätige und wird von vielen Krankenkassen unterstützt. Erkundigen Sie sich im Voraus, über die Kostenerstattung.

Voraussetzung: 18 - 69 Jahre
10 Termine á 60 Min

NEU

**Termine, Kosten,
Veranstaltungsort, Anmeldung:**



LernTraining . LernCoaching . Life Kinetik

Martina Harling
Telefon 0178 – 533 0085
www.lernraum-am-see.de/angebote/