

Life Kinetik Kurs bei Karin Schramm

Life Kinetik ist ein sportliches, spaßiges, innovatives, einfach sensationelles Training nach der Formel:
Wahrnehmung+ Gehirnjogging+ Bewegung = mehr Leistung

Viele Spitzensportler haben dieses ganzheitliche Programm bereits für sich entdeckt, es ist jedoch für alle Alters -und

Leistungsgruppen gleichermaßen geeignet. Egal ob Kinder oder Senioren, jeder profitiert. Life Kinetik kombiniert ungewöhnliche, unterschiedliche Bewegungselemente mit variierenden plötzlichen Reizen (verbal, visuell, taktil), was zu intensiveren Vernetzungen der verschiedenen Gehirnareale untereinander führt. Diese neuen Herausforderungen führen zu einer höheren Leistungsfähigkeit des Gehirns, zu mehr Kreativität, besserer Konzentration, Stressresistenz und Aufnahmefähigkeit.

Eine Automatisierung der vielfältigen Bewegungsabläufe wird vermieden, der Spaß bei der Durchführung steht im Vordergrund. Es darf gelacht werden, mit dem Effekt, schlauer und geistig fitter zu werden.

Ein Life Kinetik Kurs wird ab Januar unter der Leitung von Karin Schramm angeboten. Nähere Auskünfte werden in der Geschäftsstelle der TVL (09951 - 9465730) erteilt.