

Life Kinetik

Bewegung + Wahrnehmung + Kognition = Mehr Leistung

8x Donnerstag ab 10.10.2024, jeweils 19.30 - 20.30 Uhr

EBZ BT, Seminarraum im Hof, Evangelisches Zentrum Bayreuth, Richard-Wagner-Str. 24, 95444 Bayreuth

Aktives Gehirnjogging für jedes Alter – mit Abwechslung und Spaß die eigene Leistungsfähigkeit steigern: Life Kinetik ist eine auch im Profisport angewendete Trainingsform, die auf spielerische Art und ganz ohne Druck neuronale Lernvorgänge anregt. Life Kinetik fördert unser Gehirn mit Hilfe von nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben und hilft dabei, das Stressempfinden zu reduzieren, die Konzentrationsfähigkeit zu verbessern und das Selbstbewusstsein zu steigern.

Ziel des Trainings ist, mittels unterschiedlicher und ungewohnter Bewegungsaufgaben viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden. Durch Bewegungen, visuelle Aufgaben und kognitive Elemente regt es das Gehirn dazu an, neue Denkmuster zu kreieren und flexibler zu werden. Dadurch steigt die Produktivität und gleichzeitig reduziert sich die Fehlerquote.

Das Training ist körperlich von der Intensität nur sehr leicht anstrengend (ähnlich NordicWalking), so dass jeder mitmachen kann. Weiterführende Informationen unter <https://lifekinetik.com/>.



Referent:

Anders Übelhack, zertifizierter Life-Kinetik-Coach

Kosten:

79,-

Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.

Richard-Wagner-Straße 24
95444 Bayreuth

Telefon: 0921 / 56 06 81-0

Telefax: 921 / 56 06 81-5

E-Mail: info@ebw-oberfranken-mitte.de

Internet: www.ebw-oberfranken-mitte.de

Anmeldung:

Schriftl. bis 02.10.2024

10 bis 12 Teilnehmende

Evangelisches Bildungswerk Oberfranken-Mitte e.V.

Richard-Wagner-Straße 24

95444 Bayreuth

Telefon: 0921 / 56 06 81-0

Telefax: 921 / 56 06 81-5

E-Mail: info@ebw-oberfranken-mitte.de

Internet: www.ebw-oberfranken-mitte.de