



<https://biz.li/3282>

LIFE KINETIK JETZT REGELMÄSSIG BEIM SV WILKENBURG

Veröffentlicht am 08.10.2015 um 13:55 von Redaktion LeineBlitz

Nach dem guten Verlauf des Life Kinetik

Präsentationstages Anfang September startet das Life Kinetik-Trainingsprogramm nun auch offiziell: Erstmals am 28. Oktober wird jeweils mittwochs von 17 Uhr bis 18 Uhr in der Mehrzweckhalle Wilkenburg, Alte Dorfstraße 30, trainiert. . Alle diejenigen, die sich lieber am Wochenende sportlich betätigen wollen, haben dazu von Sonnabend, 31. Oktober, an und den darauf folgenden Samstagen in der Zeit von 12.30 Uhr bis 13.30 Uhr Gelegenheit. Jeweils einmal wöchentlich wird 60 Minuten am Stück trainiert. Das Training findet als fortlaufender Kursus statt, wobei ein Zyklus immer zwölf Einheiten beträgt. Danach wird eine Pause von etwa vier Wochen eingelegt. In Wilkenburg werden immer sechs Einheiten am Stück mit Spaß vollzogen. So lange halten die neu geschaffenen Verbindung im Gehirn. Life Kinetik ist ein absolut exklusives Trainingsprogramm, das von dem lizenzierten Trainer Marius Meister durchgeführt wird. Durch Spaß und Fleiß werden die koordinativen und kognitiven Fähigkeiten spielerisch trainiert und Konzentrationsfähigkeit oder Belastbarkeit erheblich verbessert. Trainingsmaterial wird gestellt. Natürlich bekommen alle Teilnehmer auch Trainingsbälle für das Home Training mit nach Hause. Die Kurse sind auf maximal 15 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt, wobei die ersten Anmeldungen zum Kursstart bereits eingegangen sind. Die Kosten betragen für sechs Einheiten 80 Euro. Weitere Anmeldungen und Fragen nimmt Trainer Marius Meister unter den Rufnummern 05 11 / 95 16 98 87 (Büro), (0178) 673 23 65 oder der E-Mail-Adresse mariusmeister@lifekinetiktrainer.de entgegen.