



https://biz.li/470p

WEITERHIN LIFE KINETIK BEIM SV WILKENBURG

Veröffentlicht am 20.12.2015 um 11:38 von Redaktion LeineBlitz

Ab Februar 2016 setzt der SV Wilkenburg weiterhin in zwei Gruppen von Mittwoch, 3. Februar, 17.00 Uhr Trainingsform für Körper und gleichzeitig auch das Gehirn. Der Verein bereitet Ende Oktober 2015 als neuen Kursus in

Als Übungsleiter konnte mit dem 25-jährigen Marius Meister gewonnen werden, der gleichzeitig auch noch als Aqua Instructor als Fußballspieler in der 1. Herrenmannschaft des Vereins

Für Neugierige und alle Interessierte fand am gestern ein Workshop in der Dorfstraße 30 statt. Dabei durfte vor allem fleißig ausprobieren das Training ist.

Die neuartige Trainingsform zur Gehirnentfaltung hilft den Kursteilnehmern, belastbarer, selbstbewusster und zufriedener zu werden. Auch die Kreativität, Konzentration und die Fähigkeit zum Multitasking können bereits mit einer Stunde Life Kinetik pro Woche verbessert werden. Life Kinetik unterstützt jeden bei seiner individuellen Entwicklung. Berufstätige werden stressresistenter und leistungsfähiger, Kinder konzentrierter, Senioren aufnahmefähiger und alle machen weniger Fehler.



Viel Konzentration erfordert es, einen Gymnastikball in die Luft zu werfen und gleichzeitig einen Softball mit einem Badmintonschläger zu balancieren. Life Kinetik-Trainer Marius Meister (Dritter von rechts) macht es vor.

Das Geheimnis hinter dem Erfolg der neuen Trainingsmethode: durch die Kombination von koordinativen und kognitiven Herausforderungen werden Gehirnregionen aktiviert, die nur mit Bewegung zu erreichen sind. Die neuen Verknüpfungen, die hierbei im Gehirn entstehen, machen schlau und geistig fit.

Das Training ist für jeden, egal welchen Alters, eine Möglichkeit, individuelle Ziele zu erreichen, sich wohler zu fühlen, fitter zu werden und vor allem Spaß zu haben. Hier in Wilkenburg können wir uns in der Halle komplett austoben und bei schönem Wetter auch nach draußen ausweichen?, freut sich Marius Meister schon jetzt auf die weiteren künftigen Trainingseinheiten.

Interessierte Kinder, Jugendliche, Damen und Herren sind in beiden künftigen Gruppen noch immer willkommen. Anmeldungen zum künftigen Kursusangebot von Februar 2016 an und Fragen zum Life Kinetik-Training nimmt Trainer Marius Meister unter den Rufnummern 0511-95 16 98 87 (Büro), 0178- 673 23 65 (mobil) oder der E-Mail-Adresse marius.meister@lifekinetiktrainer.de entgegen.