



Life Kinetik

Start: 07.11.2023

**6 Einheiten
à 60 Minuten**

**30,00 EUR
pro Person**

**Fitness für
Kopf und
Körper**

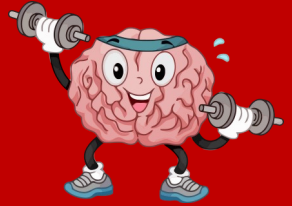
**dienstags
19:00 Uhr
bis
20:00 Uhr**



**Sporthalle Schmalensee
Tarbeker Straße 10a**



Mehr unter: www.svschmalensee.de



Life Kinetik®

Life Kinetik ist eine Trainingsform, die Bewegung mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitiven Herausforderungen verbindet und zudem super viel Spaß macht. Ziel ist es, viele neue Verbindungen zwischen deinen Gehirnzellen zu schaffen, um so Dein Potenzial besser auszuschöpfen. Das stärkt Deine Konzentrationsfähigkeit, mindert Dein Stressempfinden und steigert Dein Selbstbewusstsein. Demenzerkrankungen werden bei regelmäßigem Training erwiesenermaßen um einige Jahre hinausgezögert - Du selbst steigert nachhaltig Deine Lebensqualität!

Mit diesem Angebot laden wir alle ein, die viel Freude an Bewegung haben und Ihre Köpfe fordern wollen, um gestärkt Herausforderungen angehen zu können - egal ob im (Profi-)Sport, Job oder Alltag. Beim Life Kinetik-Kurs mitmachen können Erwachsene ab 30 Jahren gegen eine kleine Kursgebühr von 30,00 Euro pro Person. Bereits aktive SVS-Mitglieder zahlen keine Kursgebühr.

Weitere Infos und Anmeldung bei unseren Trainerinnen:

Frauke Pape, E-Mail: frauke.pape-kopfidel@web.de

Danja Harder, E-Mail: danjaharder@yahoo.de

