



Start: 20.09.2022



Life Kinetik

50,00 EUR
pro Person,
für Mitglieder
frei

dienstags
• **18:00 Uhr**
• **19:30 Uhr**

10 Einheiten
à 60 Minuten

Mehr unter www.svschmalensee.de

Sporthalle Schmalensee
Tarbeker Straße 10a

Life Kinetik®

Life Kinetik ist ein Bewegungsprogramm, das nicht nur Deinen Körper, sondern auch den Kopf fordert, und dabei viel Spaß macht!

Durch Life Kinetik erlebst Du eine

- Steigerung der Leistungsfähigkeit des Gehirns (u.a. können Demenzerkrankungen hinausgezögert werden)
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten
- Verbesserung der Konzentration und des Reaktionsvermögens
- Reduzierung von emotionalem Stress

Zwei Kurse bieten wir jeweils dienstags an:

a) Life Kinetik für „Jedermann“ (18:00 - 19:00 Uhr)

Geeignet für alle Altersgruppen (auch Senior:innen). Trainiert wird stehend, sitzend und liegend. Bei viel Abwechslung kommt keine Langeweile auf.

b) Life Kinetik für „Sporties“ (19:30 - 20:30 Uhr)

Etwas mehr Action gefällig? Rennen und Springen sind hier inklusive, sodass die Teilnehmenden auch ins Schwitzen kommen. Eine besondere Grundkondition ist zum Mitmachen aber nicht erforderlich.

Weitere Infos und Anmeldung bei unseren Trainerinnen:

- **Frauke Pape**
Tel. 0170 2700606, E-Mail: frauke.pape-kopfidel@web.de
- **Danja Harder**
Tel. 0170 5880037, E-Mail: danjaharder@yahoo.de

