



Start: 05.11.2024



Life Kinetik

**30,00 EUR
pro Person,
für Mitglieder
frei**

**dienstags
19:00 Uhr -
20:00 Uhr**

**6 Einheiten
à 60 Minuten**

**Sporthalle Schmalensee
Tarbeker Straße 10a**

Mehr unter www.svschmalensee.de

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

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 gegen eine kleine Kursgebühr von 30,00 Euro pro Person. Bereits aktive SVS-Mitglieder zahlen keine Kursgebühr.

Alle Kursteilnehmenden mögen bitte Hallensportschuhe mit nicht-färbender Sohle und bequeme Sportkleidung mitbringen.

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

