




WORKSHOP LIFE KINETIK

Gehirntraining durch Bewegung

-  Wissensvermittlung
-  Bewegungsgewohnheiten
-  Präsenz






Tauchen Sie ein in die Welt des Gehirntrainings durch Bewegung, das gleichermaßen für Sportler und Büromitarbeiter von großem Nutzen ist. Life Kinetik zielt darauf ab, die Vernetzung der Gehirnareale zu verbessern, unabhängig von der beruflichen Tätigkeit.

Diese einzigartige Methode fördert die neuronale Plastizität, steigert die kognitive Leistungsfähigkeit und schärft die Konzentrationsfähigkeit. Durch gezieltes Kognitions-, Motorik- und Wahrnehmungstraining werden die mentalen Ressourcen geschärft. Life Kinetik beinhaltet auch spezielles Augentraining, um die visuelle Wahrnehmung zu optimieren.

Egal, ob Sie im Büro sitzen oder sportlich aktiv sind, Life Kinetik bietet eine innovative Möglichkeit, Körper und Geist zu verbinden. Erfahren Sie, wie Sie durch einfache, aber effektive Übungen die kognitive Leistung steigern und Ihre mentale Fitness verbessern können. Lassen Sie sich von den vielfältigen Vorteilen dieses ganzheitlichen Ansatzes inspirieren!

KEY-FACTS

-  45-60 Minuten inkl. 15-minütiger Vortrag
-  Bis zu 20 Mitarbeiter / Workshop
-  Bis zu 6 Workshops pro Tag buchbar

VORAUSSETZUNGEN

- Raum mit ausreichend Platz für Teilnehmer
- 4 qm pr Teilnehmer

DAS BRINGEN WIR MIT

- Life Kinetik Zubehör
- Zertifiziertes Personal - §20 SGB V - konform

NOTIZEN

KONTAKT

Ihr Ansprechpartner: Jan Erdmenger

Telefon: +49 172/ 86 87 88 1

erdmenger@dein-gesundheitsmanagement.de