

Vortrag am

Samstag, 30. August 2014

von 15:30 - 17:00 Uhr im Oberschulzentrum Mals „Claudia von Medici“,
Staatsstr. 9, Hörsaal im Verwaltungsgebäude.

Life Kinetik – Training für Körper und Gehirn



Bernhard Winkler

- **160 Bundesligaspiele**
 - 64 Tore für den TSV 1860 München
- **36 Zweitligaspiele**
 - 16 Tore für den TSV 1860 München
- **18 Bundesligaspiele**
 - 4 Tore für den 1. FC Kaiserslautern
- **Deutscher Meister 1991 mit dem 1. FC Kaiserslautern**

Was ist Life Kinetik?



Life Kinetik ist eine neue spannende Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert – nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird.

Das Prinzip des Konzeptes ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Es gibt kein vergleichbares Training dieser Art. Das Gehirn stellt durch diese Aufgaben neue Vernetzungen her.

Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball und vielen anderen Sportarten, wenden Life Kinetik bereits erfolgreich an.

Jürgen Klopp von Borussia Dortmund (einer der ersten Life Kinetik Kunden) sagt über Life Kinetik:

*„Eines der spannendsten Dinge,
die ich in den letzten Jahren in meinem Job
entdeckt habe.“*



Die Teilnahmegebühr für den Vortrag beträgt **25,00€**. Die Anmeldung erfolgt mittels beiliegendem Anmeldeformular bis spätestens **Mittwoch, den 20. August 2014**. Bei Erreichung der max. vorgesehenen Teilnehmerzahl wird bei weiteren Anmeldungen eine Warteliste geführt.