

Die Life Kinetik Formel:

Bewegung
+ Gehirnjogging
+ Visualtraining
= mehr Leistungsfähigkeit

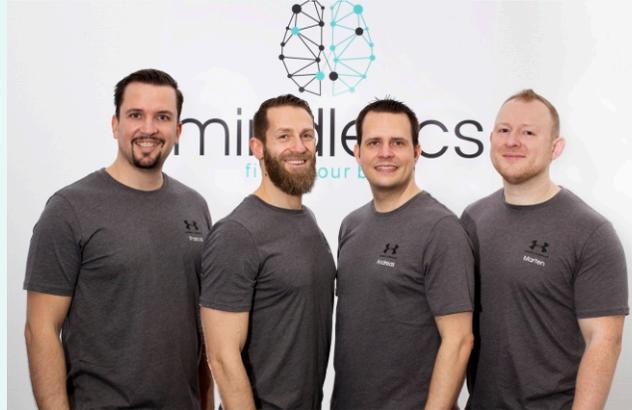
Wir bieten

- Gruppenkurse
- Kinderkurse
- Personal Training
- Führungskräftetraining
- Zertifizierte Präventionskurse
- Vorträge
- Betriebliches Gesundheitsmanagement
- 10-Minuten Bewegungspause (Lizenz)
- Gesundheitstage
- Schule der Zukunft
- Teambuilding

www.mindletics.de

 facebook.com/mindleticsOHG

 instagram.com/mindletics_trainingssysteme



Lassen Sie uns das Potential abrufen, das uns die Schöpfung mitgegeben hat. Das Potential, das wir in uns tragen und mit Spaß und Leichtigkeit freisetzen können.

Lernen Sie mit Herausforderungen spielerisch umzugehen und eröffnen sich so neue Horizonte.

Gern unterstützen wir Sie bei diesem Vorhaben.

Ihr mindletics - Team

mindletics Trainingsysteme oHG
Charlottenstraße 55
56077 Koblenz
info@mindletics.de

www.mindletics.de

 facebook.com/mindleticsOHG

 instagram.com/mindletics_trainingssysteme



mindletics
fit up your brain

Life Kinetik

...und der Stress hat Pause!

Das Training steigert in kurzer Zeit:

Stressresistenz

Konzentration Koordination

Handlungsschnelligkeit

Fehlerreduktion

Visuelle Wahrnehmung

Für jedes Alter geeignet!



Life Kinetik®

ist ein leichtes Bewegungsprogramm zur Steigerung der Gehirnleistung.

Dabei wird der Körper durch nicht alltägliche visuelle und koordinative Herausforderungen gefördert und gefordert.

Spielend stellt das Gehirn neue Verbindungen (Synapsen) her. Je mehr Synapsen entstehen, desto größer wird die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Dabei wird das für die Motorik, die Kreativität, das Lernen und die Motivation wichtige Dopamin produziert. Der Mensch wird dadurch aufnahmefähiger, geschickter, beweglicher und stressresistenter.

Und das alles macht auch noch Spaß!

Life Kinetik...

- stellt dem Körper nicht alltägliche, visuelle und koordinative Aufgaben
- verknüpft Körperbeherrschung, visuelle Wahrnehmung und Arbeitsgedächtnis zur Verbesserung des Multitaskings
- ist Spaß und eine teambildende Maßnahme mit hoher Effektivität
- ist Gesundheitsvorsorge durch Bewegung und Gehirntraining



Was bewirkt Life Kinetik?

Life Kinetik wirkt, wenn der Teilnehmer einmal pro Woche eine Stunde Life Kinetik trainiert. Dabei ist es notwendig, die Herausforderungen der Übungen von Trainingseinheit zu Trainingseinheit ständig zu steigern. Nur dadurch ist die dauerhafte Gehirnoptimierung zu erzielen. Ein ausgebildeter Life Kinetik Trainer steigert von Woche zu Woche individuell die Herausforderungen für Ihren Erfolg!



Denken ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück!

Werden Sie leistungsfähiger, stressresistenter, effektiver, aufnahmefähiger und selbstbewusster!

Und obendrein bringt das Training mehr Spaß in Ihr Leben!



mindletics
fit up your brain

hilft Ihnen dabei!

Kurstermine, Angebote und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage:

www.mindletics.de



facebook.com/mindleticsOHG



instagram.com/mindletics_trainingssysteme