

Life Kinetik® - Prävention beginnt im Kopf

Seit 1. Januar 2018 wird Life Kinetik® auch als Präventionskurs angeboten unter der Bezeichnung

„Koordinationstraining für Erwachsene mit Life-Kinetik-Elementen“

Dieser Kurs ist von der Zentralen Prüfstelle Prävention (ZPP) nach § 20 SGB V als Präventivmaßnahme anerkannt. **Sie erhalten daher von Ihrer gesetzlichen Kranken- bzw. Gesundheitskassen bei regelmäßiger Teilnahme einen Zuschuss zu den Kursgebühren.**

Der Kurs umfasst insgesamt **zehn Trainingseinheiten à 60 Minuten**. Die Gesamtkosten betragen ca. **169 Euro*** und beinhalten neben dem Training ein Teilnehmer Manual, mit dem Sie selbstständig und nachhaltig die Inhalte des Kurses zu Hause vertiefen/weiterführen können. Für das Training mit Life Kinetik benötigen Sie bequeme Alltagskleidung gerne aber auch sportliche Bekleidung und geeignete Turnschuhe.



Und eines ist sicher:

Sie werden im Kurs sehr viel **Spaß** haben!
Worauf warten Sie also noch?

* Beispiel: bei einer Bezuschussung von 80% zahlen Sie für Ihre Gesunderhaltung nur 33,80 Euro

Kursangebote Life Kinetik

Betriebliches Gesundheitsmanagement

Life Kinetik als Motivator für ihre Mitarbeiterinnen/Mitarbeiter

Personal Training

Ihr individuelles Training, zu Ihren persönlichen Zielen

Schule und Ausbildung

Es ist an der Zeit, neue Wege zu gehen ...

Gruppentraining

Zusammen neue Herausforderungen angehen



Ihr Ansprechpartner:

Uwe Winkler
Lizenzierter Life Kinetik- und Präventionstrainer

Tel. Nr. 0441 96940378
Mobil 0160 92118867

Uwe.Winkler@lifekinetiktrainer.de

Anmeldung unter: www.Uwe-Winkler.de



**Das
sanfte Bewegungsprogramm
zur Gehirnentfaltung*:**

**Einfach.
Genial.
Sportlich spaßig.
Sensationell erfolgreich.**



*Als Präventionskurs nach § 20 SGB V anerkannt.
Dieser Kurs wird von Kranken- bzw. Gesundheitskassen bezuschusst.

Life Kinetik® - Prävention beginnt im Kopf

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

Bestimmt kennen Sie das erhebende Gefühl, wenn Sie eine schwierige Aufgabe nach intensiver Hirnarbeit erfolgreich bewältigen.

Ob als Kind, wenn kreativ neue Spiele entwickelt werden, in der Schule, wenn der Lehrer lobt, im Sport, wenn Erfolge zu feiern sind oder im Beruf, wenn das anvisierte Ziel erreicht ist.

Unser Gehirn wird immer dann aktiv, wenn es eine Belohnung erwarten kann. Nur dann sind wir kreativ und leistungsfähig.

Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus. Werden Sie effektiver, leistungsfähiger, stressresistenter, aufnahmefähiger und selbstbewusster.

Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr Leben!

Life Kinetik®
hilft Ihnen dabei!



Life Kinetik®

nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten.



Durch **spaßige** Bewegungsaufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jeden, **egal welchen Alters und Fitnessgrads**, bei seiner persönlichen Entwicklung.

Die Wirkung

Fast jeder verbessert sich bei einem nur einstündigen Training pro Woche in völlig unterschiedlichen Bereichen:

„Bereits drei Wochen nachdem ich mit meiner Tochter Lena mit Life Kinetik begonnen hatte, begann sie ihre Hausaufgaben völlig selbstständig zu machen, was vorher undenkbar war. Das Training macht uns beiden riesigen Spaß!“

Annemarie Kauka, Hausfrau

*„Tolle neue Anregungen, die nicht nur für Fußballer oder generell Sportler hochinteressant sind, sondern **jedem** Menschen weiterhelfen.“*

Bernhard Trares, Fußballtrainer, langjähriger Fußball Profi

„Seitdem ich Life Kinetik mache, hat sich meine Konzentration und meine Ausdauer bei der Arbeit enorm verbessert.“

Nathalie Gieselmann, Schülerin

Meine neurologischen Beschwerden sind stark vermindert und meine Leistungsfähigkeit erhöht. Vielen Dank!“

Franz Ruhdorfer, Schlaganfallpatient

