

BrainperformTraining -

Gehirntraining sensationell – spürbar - effektiv basierend auf Life-Kinetik®-Techniken

Workshop

Dieser Workshop

- fördert mit einer Menge Spaß die Körperwahrnehmung und Vernetzung der Gehirnzellen
- fördert den Teamgeist
- erhöht die Konzentrationsfähigkeit
- minimiert die individuellen Fehler
- steigert die Produktivität und reduziert nachweislich das Stressempfinden.

Impulsvortrag zu Theorie und Wirkung des Trainings mit anschließendem gruppenspezifischen Intensivtraining:

Mit dynamischen Drehbewegungen, kreuzenden Bewegungen und Hand-Fußkombinationen,

abwechselnd sitzend und stehend,

laufend und springend,

Paar- und Teamübungen,

indoor und outdoor.

Ralf Schmiede

Life Kinetik-Trainer,

Masseur (klassisch), moving-Trainer, Trainer für gesundheitsorientiertes Krafttraining, Gesundheitsmanager, FH-Lehrbeauftragter