



www.altersforumseedorf.ch
altersforum.seedorf@bluewin.ch

Wir haben 100 Milliarden von Hirnzellen, nutzen aber leider nur einen Bruchteil. Life Kinetik ist ein Gehirn-Training mit körperlichen Bewegungen. Das Training verbessert auf spielerische Art und Weise die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Neugierig?

Mit Life-Kinetik werden dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderung neue Verbindungen (Synapsen) her. Durch die Verknüpfung von ungewohnten Koordinationsübungen mit Denkaufgaben bleibt das Training stets abwechslungsreich. Verbessert wird dadurch die Aufnahmefähigkeit, die Konzentration, die Reaktion, das Gleichgewicht. Dies bewirkt einen besseren Umgang mit Gefahrensituationen. Zudem verhilft es zu einer höheren Burnout- und Stressresistenz. Das spielerische Training macht in jedem Alter Spass und führt überraschend schnell zu positiven Ergebnissen.

Wie?

Urs Rudolf, passionierter Sportler, Experte Jugend+Sport, esa-Leiter und Life-Kinetik-Instruktor informiert uns am

**Donnerstag, 24. März 2022, 19.00 Uhr
im Schulhaus Seedorf, Pustebblume**

Da mit einigen Übungen in das Thema eingeführt wird, ist bequeme Kleidung empfohlen.

Der Anlass wird unter Berücksichtigung der geltenden Corona-Massnahmen durchgeführt.