

„Life Kinetik“ vom 30.07.-03.09. 17-18 Uhr

Life Kinetik ist ein Bewegungstraining, welches das Gehirn mittels ungewohnter Aufgaben fördert. Es enthält dabei Elemente aus den visuellen, koordinativen und kognitiven Bereichen. Durch ungewohnte und nicht alltägliche Bewegungen und Aufgaben, stellt das Gehirn neue Vernetzungen (Synapsen) her und je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Gerade die Kombination aus Herausforderung und Spaß zeichnen dieses Training aus, wobei die Besonderheit in der permanenten Herausforderung des Gehirns liegt. Die permanente Herausforderung ist dadurch gegeben, dass keine Übung bis zu einem Automatisierungsmechanismus trainiert wird. Des Weiteren nimmt der Faktor Spaß beim Training eine große Rolle ein und ist somit ein wichtiger Baustein Life Kinetik. Denn jeder weiß, dass die Dinge, die mit Spaß verbunden sind einfach besser klappen.

Kosten für 6x60 Minuten

99 Euro

„Kicken wie die Profis“ vom 30.07.-03.09. 18.30-19.30 Uhr

Die beliebteste Sportart in Deutschland ist der Fußball. Fußball vereint technische, taktische und konditionelle Elemente und verbindet diese mit einem weiteren wichtigen Baustein, der mentalen Leistungsfähigkeit. Neben der körperlichen Fitness fordert dieser Sport ein hohes Maß an Teamfähigkeit und Kommunikation unter den Teilnehmern. In den Fußballkursen von Firmenfitness Franke bekommen die Teilnehmer die wichtigsten Inhalte des modernen Fußballspiels vorgestellt. Wir vermitteln Spaß und Freude am Fußball für Anfänger und Fortgeschrittene, wobei das WIR-Gefühl oberste Priorität hat. Dabei hat jede Einheit einen thematischen Schwerpunkt, der sowohl kurz in theoretischer als auch in praktischer Hinsicht vermittelt wird. Die Inhalte der Einheiten richten sich nach der Fußballtrainingslehre und bilden alle wesentlichen Bereiche ab. Der Kurs wird dabei individuell an das Interesse und den Leistungsstand der Teilnehmer angepasst.

Kosten für 6x60 Minuten

99 Euro

WIR FREUEN UNS ÜBER IHRE TEILNAHME!