



Life Kinetik Kurs für Einsteiger/innen

Life Kinetik ist ein Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung, einfach und genial.

Durch spaßige Bewegungsaufgaben für den Körper, wird das Gehirn gefordert, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns und kann auch zur Prävention von Demenz beitragen.

Das Training ist kaum belastend und unterstützt jeden, körperlich und geistig, egal welchen Alters.

Bereits nach kurzer Zeit der regelmäßigen Anwendung kann eine Verbesserung erzielt werden in den Bereichen der Merkfähigkeit, Erinnerungsfähigkeit, Stressresistenz, Problembewältigung und Kreativität.

Dienstag 13.10. / 20.10. / 27.10. / 03.11.2026

10.00 – 11.00 Uhr Gemeindehaus Rosenberg
Hauptstr. 47 in Sulzbach-Rosenberg

Kursgebühr: 48,00 €

Mitzubringen: Bequeme Kleidung oder Sportkleidung, Turnschuhe
Trinkflasche

Mind.: 12 TN, Max.: 16 TN

Leitung: Heidrun Schötz, Life Kinetik Trainerin

Anmeldung: ebw.oberpfalz@elkb.de oder Tel.: 09622/6079426