



# Vortrag Life Kinetik

## Fitness fürs Gehirn

Auch das Gehirn kann mit Bewegung trainiert werden. In jeder Lebenslage ist ein klarer Kopf, Konzentration, Kreativität und geistiges Selbstbewusstsein von Vorteil.

Die Möglichkeiten die Life Kinetik für jeden Einzelnen bieten, werden von Herrn Schindler (Dipl.-Sportwissenschaftler) unterhaltsam aufgezeigt.

Hier werden neuartige Bewegungen durchgeführt, die die meisten Menschen auf diese Weise ihr erstes Mal machen. Es erfordert Aufmerksamkeit und Konzentration um die Gehirnleistungen zu trainieren. Zusätzlich werden einfache kognitive Zusatzaufgaben gestellt, welche die Gehirnbereitschaft erfordern.

Den Menschen macht diese überraschende Bewegungsstunde sehr viel Spaß, nach dem Motto: "Je ungewöhnlicher die Übung ist, umso mehr muss man lachen"

Spaß und neuartige Bewegung lösen einen Hormoncocktail im Gehirn aus, der der Vergesslichkeit entgegenwirkt und mittlerweile wissenschaftlich nachgewiesen die Hirnleistung steigert.

**Termin:** Donnerstag, 18. April 2024

**Ort:** Alte Schule, Reute

**Uhrzeit:** 18.30 Uhr

**Der Eintritt ist frei.**

