



VI BJUDER PÅ EN PROVA-PÅ-WORKSHOP:

Träna din hjärna med Life Kinetik

Välkommen till en kostnadsfri workshop om Life Kinetik – den framgångsrika metoden för träning av hjärnan. Under 90 minuter presenteras metodens bakgrund, teori och resultat. Dessutom får du prova på att utöva Life Kinetik i praktiken.

Life Kinetik är en unik träningsmetod som utvecklar hjärnan. Träningsmetoden bygger på modern hjärnforskning och utövas framgångsrikt sedan många år i Tyskland – och den sprids nu snabbt över världen.

Life Kinetik kan tränas av alla, från elitidrottare till personer med funktionsnedsättningar. Används idag på exempelvis företag, i skolor och av idrottslag.

På ett lekfullt och roligt sätt kombineras ovana rörelser, kognitiva uppgifter och visuella övningar samlade i ett komplett träningsprogram.

Resultat från träningen har bl a gett:

- Bättre koncentrationsförmåga
- Ökad stressresistens
- Ökad handlingshastighet
- Bättre koordination
- Felreducering
- Bättre visuell uppfattningsförmåga

ARRANGÖRER:



Medlemsklubben för hälsa, träning och välbefinnande. www.hagahc.se



Arbetar med inre kondition för återhämtning och utveckling. www.feelitbetter.se



Kostnadsfri workshop om Life Kinetik:

Lördag 22 april, kl 11.00–12.30

Haga Health Club

Frösundaviks Allé 15, Solna

Klicka på länken **ANMÄLAN** eller
maila till info@feelitbetter.se
(namn, e-post, mobil)

**Inspirations-workshopen är kostnadsfri,
dock krävs anmälan.**

“En av de mest spännande saker jag har upptäckt under de senaste åren i mitt arbete”

Jürgen Klopp, fotbollstränare Liverpool

“Detta är definitivt något alla behöver!”

Rosi Mittermaier, skidlegend