

# SportImpuls Health Kinetik (Schnuppertag)

## Health Kinetik – bewegtes Lernen

Health Kinetik ist ein Training von verblüffender Einfachheit. Kinder machen ebenso gerne mit wie Senioren. Es bringt Kranken und Rekonvaleszenten genauso viel wie Firmenbelegschaften und Spitzensportlern. Jeder wird gefordert in seiner persönlichen Entwicklung gefördert.



## Das Ziel

Durch gezielte Bewegungsherausforderungen werden neue Verknüpfungen von Gehirnneuronen kreiert. Diese erleichtern im (Arbeits-)Alltag sowie bei sportlichen Herausforderungen die Bewältigung von Aufgaben, gleich welcher Art. Durch das Ausschöpfen von Reserven im strukturellen und geistigen Bereich wird die individuelle Leistungsfähigkeit gesteigert und die beste Voraussetzung für die erforderlichen Denkprozesse und Aufgaben geschaffen.

Das Ziel ist die Steigerung von Handlungsmöglichkeiten in allen Situationen unseres Lebens. Erfolge zeigen sich bei einer Stunde Training pro Woche.

Wer Health Kinetik anwendet profitiert doppelt. Die Gesundheit profitiert durch ein breit abgestimmtes Bewegungsprogramm und es profitiert der Verstand durch neue Vernetzungen von Synapsen, wodurch sich Erfolge im Privat- und Berufsleben einstellen.

Hinweis: Bitte bequeme Sportkleidung für drinnen mitbringen.

## Rahmenbedingungen / Leistungen:

Ort:	Crux, An Zint Jan 1 in 50678 Köln
Referentin:	Michael Konermann
Lehrgangsmaterial:	wird gestellt
Verpflegung:	Mittagsimbiss und Getränke werden gestellt
Mindestteilnehmerzahl:	10 Pers., max. 25 Pers.

**Termin: Sonntag, 13. Juni 2010, 9.00 – 16.00 Uhr**

Kosten: 15.- EUR DJK, 20.- EUR Gäste

Der SportImpuls kann als Teil der ÜL-Lizenzverlängerung anerkannt werden. Mit Teilnahme an zwei (2) SportImpulsen sind die erforderlichen Unterrichtseinheiten (15UE) zur Lizenzverlängerung abgedeckt.

**Anmeldeschluß: 28. Mai 2010** (bitte immer schriftlich oder per E-Mail anmelden)

**Anmeldungen an die Geschäftsstelle:**

Am Kielshof 2, 51105 Köln ☎ 0221 / 9833210 📠 0221 / 9833220 [info@djkdkvoeln.de](mailto:info@djkdkvoeln.de)