

Unsere Angebote mit **BRAINKINETIK®**:

„BRAINKINETIK®body“

Körpertraining für mehr Freiheit im Kopf.

Bewegungseinheiten: Indoor oder outdoor

10er Block

Dauer: je 40 Minuten pro Einheit
 Teilnahme: max. 15 MitarbeiterInnen pro Gruppe

Auflockern und Aufwärmen
 Gezielte Übungen¹
 Aktive Meditation

10 er Block (gesamte Gruppe) € **780,00**

„BRAINKINETIK®body plus“

Körpertraining Aufbau ergänzt um Augentraining.
 Diese Einheiten sind auf **BRAINKINETIK®body** aufgebaut, da
 Vorkenntnisse notwendig sind.

Bewegungseinheiten: Indoor oder outdoor

5er Block

Dauer: je 40 Minuten pro Einheit
 Teilnahme: max. 15 MitarbeiterInnen pro Gruppe

Auflockern und Aufwärmen
 Gezielte Übungen²
 Aktive Meditation

5 er Block (gesamte Gruppe) € **395,00**

„Smovey® brain!“

Einfache Übungen aus **BRAINKINETIK®** kombiniert mit
smovey® Vibroswing. Bewegung & Hirngymnastik vereint –
 Spaß inklusive!

Bewegungseinheiten: Indoor oder outdoor

10er Block

Dauer: je 50 Minuten pro Einheit
 Teilnahme: max. 15 MitarbeiterInnen pro Gruppe

Auflockern und Aufwärmen
 Gezielte Übungen³

Entspannen, Dehnen oder smovey Massage

10 er Block (gesamte Gruppe) € **780,00**



Details:

¹ Überkreuzbewegungen, Koordination rechte/linke Hirnhälfte, oberen/unteren Hirnbereich, hinteren/vorderen Hirnbereich. Teilweise werden die Übungen mit Bällen (Jonglier-, Soft-, Fußbälle...) oder sonstigen Materialien wie Tücher oder Luftballons durchgeführt. Einzelübungen, Paarübungen viele Teamübungen

² Die Übungen von ¹ werden in der Komplexität gesteigert. Die Augen werden intensiv trainiert (Halten von Augenstellungen, fließende Augenbewegungen) und mit den Körperübungen kombiniert.

³ Einfache Übungen bzw. Elemente aus **BRAINKINETIK** werden in das smovey® Programm eingebaut. Die Schwierigkeitsstufen in Koordinationsübungen werden (je nach Vorkenntnissen der TeilnehmerInnen) durch die Kombination von smovey® mit Jonglierbällen etc. erhöht.

Übungsmaterial und -geräte werden während unserer Trainingseinheiten kostenlos zur Verfügung gestellt.
 Alle Preise verstehen sich exklusive Umsatzsteuer sowie exklusive etwaiger Fahrtkosten.