

## 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 Übungen<sup>1</sup>  
 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 Übungen<sup>2</sup>  
 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 Übungen<sup>3</sup>

Entspannen, Dehnen oder smovey Massage

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



Details:

<sup>1</sup> 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

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

<sup>3</sup> 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.