



NEWS

24.05.2017

Trainingsmodul Lifekinetik

In den letzten Wochen fand erstmalig das Trainingsmodul Lifekinetik statt. Dabei waren neben einer großen Gruppe Rodler auch unserer Eiskunstläufer, Golfer und Motocross-Athleten. Aber wobei geht es eigentlich bei Lifekinetik? Wie man in der Galerie sieht ist es ein spielerisch, koordinatives Trainings dem keine Grenzen gesetzt sind. Es werden koordinative Übungen durchgeführt und dabei kognitive oder visuelle Zusatzaufgaben gegeben. Dieses Koordinationstraining gekoppelt mit Gehirntraining schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und hebt das koordinative Grundniveau an - so z.B. die Handlungsschnelligkeit, aber auch die Aufmerksamkeit bei sportlichen Herausforderungen.

Unsere Sportschüler hatten auf alle Fälle mächtig Spaß und der Ein oder andere wird auch daheim noch "Hase und Jäger" geübt haben ;-)

bl