



INFORMATIONSBLETT FOLGE 446

KINESIOLOGIE

ENERGY FIT

Ein ganzheitliches bewegungsorientiertes Körperkonzept

Kinesiologie („kinesis“ = Bewegung und „logos“= Lehre)

bedeutet die Lehre der Bewegung und versteht sich als ein Weg, um das volle Bewegungs- und Leistungspotential zu erreichen.

- Leben ist Bewegung
- Bewegung ist Energie
- Energie ist unser Lebensimpuls

Aus den verschiedenen Bereichen der Kinesiologie lernen sie effiziente energetische Übungen kennen, mit dem Ziel ausgeglichen, gesund und fit zu sein. Geistige und mentale Entspannung, körperliche Bewegung und Lernfähigkeit sind die wesentlichen Elemente. Das gesamte Körpersystem soll auf verschiedenen Ebenen angesprochen werden und das Zusammenspiel von Kraft und Ausdauer, Bewegung und Koordination gefördert werden. Die Übungen unterstützen das Gleichgewicht und fördern die Konzentration und die Aufmerksamkeit. Es werden alle Sinne angesprochen, sowie die Bereiche Atmung, Körper- und Energiebewegung unterstützt, mit dem Ziel einer Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit.

Ziel: Verbesserung von

- KOORDINATION und ORGANISATION
- LERNFÄHIGKEIT
- KONZENTRATION
- SPORTLICHER LEISTUNGSFÄHIGKEIT
- DENK- und MERKFÄHIGKEIT
- Umgang mit STRESS
- GESUNDHEITSERHALTUNG und WOHLBEFINDEN
- KÖRPERLICHE und GEISTIGE FITNESS

Die Übungen dienen als Selbsthilfe und sprechen den Gesundheitsaspekt und die Lernförderung an.

Unter dem Motto „**Move your body - train your brain**“

können LERNBLOCKADEN, LERNSTRESS und PRÜFUNGSÄNGSTE dabei möglicherweise verbessert werden.

ERFOLG und Wohlbefinden im Studium und Beruf soll erreicht werden.

Kursleitung: Monika Übel-Helbig

Staatlich geprüfter Fitnesslehrwart, Gesundheitslehrwart, Sportkinesiologin,

Dipl. Personal Wellness Trainer, Professional Kinesiology Instructor.

Wien, im Oktober 2011