info092

UNIVERSITÄTS-SPORTINSTITUT WIEN

universität wien

INFORMATIONSBLATT FOLGE 092 / Kurs 1434

Flex-I-Coor steht für Koordinationstraining mit Spaßfaktor für jedes Alter.

Mit Flex-I-Coor hältst du deinen Kopf und deinen Körper fit, denn hier bekommst du herausfordernde Aufgaben, bei denen du deine Muskeln und deine Gehirnzellen gleichzeitig arbeiten lässt. Das Ziel des Trainings ist nicht nur ein trainierter Körper, sondern auch eine bessere Aufmerksamkeit, Konzentration und ein besseres flexibles Denken.

Und damit ist Flex-I-Coor das ultimative Braintraining.

Flex-I-Coor Training

Dein Flex-I-Coor Training wird dich fordern. Du erhältst Trainingsaufgaben, die genau auf deine Koordination abzielen und dich aus der Komfortzone rausholen werden. Wir arbeiten mit Arm-Bein-Koordination, mit Rhythmus, mit rechts- und links-Unterscheidungen, mit Zusatzschwierigkeiten wie Langhantel, Kurzhantel und Ball.

Aber das wichtigste ist. Flex-I-Coor Training macht Spaß. Es ist noch kein Teilnehmer und auch keine Teilnehmerin aus dem Flex-I-Coor Kurs gegangen ohne einem Lächeln auf dem Gesicht.

Wenn du etwas für deine Brain- und Bodyfitness machen möchtest, dann komm ins Flex-I-Coor Training! Denn man kann nie früh genug damit anfangen!

Immer montags von 9:45-11:15 unter der Kursnummer 1434 im Universitätssportzentrum USZ 2 – Auf der Schmelz.

Ich freu mich auf dich,

Deine Miriam

Kursleiterin:

Mag. Miriam Biritz-Wagenbichler

Sportwissenschafterin und Erfinderin des Flex-I-Coor Trainings

Bei weiteren Fragen melde dich unter miriam@mybodyworks.at