



<https://blz.li/39zw>

SV WILKENBURG BIETET NEUES KURSUSPROGRAMM AN

Veröffentlicht am 07.09.2015 um 10:30 von Redaktion LeineBlitz

Eher dem Veranstaltungsort eines Kindergeburtstages denn einer Sportstätte glich Sonnabend die Mehrzweckhalle des SV Wilkenburg. Doch das war durchaus gewollt: Trainer Marius Meister, lizenziertes Trainer im Gesundheits- und Rehasport und gleichzeitig auch noch als Aqua Instructor tätig sowie seit Beginn der Spielzeit 2015/2016 Fußballer der 1. Herrenmannschaft des Vereins, stellte den etwa 25 angemeldeten Interessenten in zwei Gruppen mit "Life Kinetik" eine neue Trainingsform für Körper und gleichzeitig auch das Gehirn vor. Durch die Kombination von koordinativen und kognitiven Herausforderungen werden Gehirnregionen aktiviert, die nur mit Bewegung zu erreichen sind. Die neuen Verknüpfungen, die hierbei im Gehirn entstehen, machen schlau und geistig fit. Meister hatte dazu eine Vielzahl bunter Bälle, Markierungshütchen und Tücher mitgebracht und in der Halle ausgebreitet. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer



Gesundheits- und Rehasport-Trainer Marius Meister (Mitte) erklärt Gudrun Rohloff, Schatzmeister Henrik Schrader, Präsident Klaus-Dieter Saul und Pressesprecher Martin Volkwein (von links) den Umgang mit den verschiedenen "Life-Kinetik"-Gegenständen.

machten regen Gebrauch von den zur Verfügung stehenden Sportgeräten, auch wenn nicht gleich alle Übungen perfekt gelangen. Zwei Tücher gleichzeitig in die Luft zu werfen und mit gekreuzten Händen wieder aufzufangen, erwies sich zu Beginn als noch nicht allzu schwierig. Schwerer wurde es schon im Anschluss, zwei tennisballgroße Softbälle ebenfalls hoch zu werfen und auf die gleiche Art wieder aufzufangen. Und einen Softball auf einem Badmintonschläger durch die Halle zu balancieren und dabei nach Möglichkeit die in der Halle platzierten Gegenstände nicht zu berühren ist nur dann möglich, wenn der Blick starr auf den Ball gerichtet ist, nicht aber bei Beachtung entgegenkommender Teilnehmer. Ziel dieser neuartigen Trainingsform zur Gehirnentfaltung war es, die Kurssteilnehmer belastbarer, selbstbewusster und zufriedener zu machen. Bereits mit einer Stunde Life Kinetik pro Woche können Kreativität, Konzentration und die Fähigkeit zum Multitasking deutlich verbessert werden. Life Kinetik unterstützt jeden bei seiner individuellen Entwicklung. Berufstätige werden stressresistenter und leistungsfähiger, Kinder konzentrierter, Senioren aufnahmefähiger und alle machen weniger Fehler. Nach den Herbstferien soll Life Kinetik als neue Sportart beim SV Wilkenburg angeboten werden. Trainer Marius Meister freut sich schon jetzt darauf, auch in Wilkenburg mit Life Kinetik durchzustarten. Das Training bietet für jeden, egal welchen Alters, die Möglichkeit, individuelle Ziele zu erreichen, sich wohler zu fühlen, fitter zu werden und vor allem Spaß zu haben. Das neue Kursusprogramm wird zunächst sechs Trainingseinheiten umfassen und nach einer einwöchigen Trainingspause mit sechs weiteren Einheiten fortgesetzt. Der Teilnehmerbeitrag für jeweils sechs Trainingseinheiten beträgt 80 Euro, Mitglieder des SV Wilkenburg erhalten einen Rabatt. Für Fragen zum Life Kinetik-Training steht Trainer Marius Meister unter der Rufnummer (0178) 673 23 65 oder der E-Mail-Adresse marius.meister@lifekinetiktrainer.de zur Verfügung.