



<https://biz.li/3v0r>

INFORMATIONEN FÜR NEUE INTERESSENTEN

Veröffentlicht am 27.02.2016 um 21:10 von Redaktion LeineBlitz

Seit Ende Oktober des vergangenen Jahres absolvieren die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der ersten Life Kinetik-Kurse beim SV Wilkenburg jeweils mittwochs und sonnabends unter der Leitung von Trainer Marius Meister, lizenziertes Trainer im Gesundheits- und Rehasport und gleichzeitig auch noch als Aqua Instructo, ihre Trainingsstunden. Alle sind fleißig bei der Sache und steigern sich kontinuierlich.. Um neuen Interessenten einen Einblick zu gewähren, was sich überhaupt hinter dem Begriff Life Kinetik verbirgt und warum man durch diese noch relativ unbekanntere Trainingsform leistungsfähiger wird, bietet Maestro sports in Zusammenarbeit mit dem SV Wilkenburg gleich zwei Präsentationstrainingsabende an. Diese Infotrainings finden Mittwoch, 23. März, in der Zeit von 17 Uhr 18.15 Uhr sowie am Sonnabend, 9. April, von 13.15 bis 14.30 Uhr statt. Im praktischen Teil des Trainings wird



Viel Konzentration erfordert es, einen Gymnastikball in die Luft zu werfen und gleichzeitig einen Softball mit einem Badmintonschläger zu balancieren. Life Kinetik-Trainer Marius Meister (3. von rechts) macht es vor.

ausprobiert, gelacht und erkannt, wie wichtig das Training ist. In einer anschließenden kurzen theoretischen Einheit erfahren die Interessenten, was bei Life Kinetik in ihrem Kopf passiert und warum das Training so effektiv ist. Allen denjenigen, die gern die fleißigen Teilnehmer der Kurse kennenlernen und ihnen bei den Trainingseinheiten über die Schulter schauen möchten, haben am Mittwoch, 6. April, von 17 bis 18.15 Uhr und Sonnabend, 9. April, von 12 Uhr bis 13 Uhr auch die Möglichkeit, eine komplette Einheit mitzuerleben. Das Training ist für jeden geeignet, und Interessierte in der Altersspanne von zehn bis 80 Jahre sind willkommen. Trainer Marius Meister plant außerdem, in Kürze einen Eltern-Kind-Kursus anzubieten. Auch hierzu sind Interessenten eingeladen, sich unverbindlich über die Kursinhalte zu informieren. Für die schulische und die persönliche Weiterentwicklung ist das Training genau das Richtige. Um die schulischen Leistungen, insbesondere beim Lesen, bei der Rechtschreibung oder beim Rechnen zu verbessern, wurde ein spezielles Bewegungsprogramm zur Unterstützung entwickelt. Das Selbstbewusstsein des Kindes wird steigen, das Kind wird selbstständiger, strukturierter und konzentrierter arbeiten. Alle Kurse starten in der Woche vom 10. April an, jeweils mittwochs von 17 bis 18 Uhr und sonnabends von 12 Uhr 13 Uhr. Trainiert wird pro Kursus einmal wöchentlich über 60 Minuten. 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.