

Anreise

So finden Sie den Aktiv-Treff

Bus: Mit dem vbl-Bus Nr. 2 Emmenbrücke/Sprengi von Luzern nach Emmenbrücke bis zur Busstation Krauerstrasse.

SBB: S-Bahn von Luzern oder Sursee bis Station Emmenbrücke Gersag. Zu Fuss Richtung Sonnenplatz, weiter die Gerliswilstrasse hinunter bis zum Haus Nr. 53.

Gerliswilstrasse 53, 6020 Emmenbrücke

Der Eingang befindet sich im Durchgang, Lift 1. UG.



Unser vollständiges Kursprogramm finden Sie unter zentralschweiz-fragile.ch.

FRAGILE Zentralschweiz, Pilatusstrasse 30, 6003 Luzern
Telefon 041 260 78 61, E-Mail zentralschweiz@fragile.ch



Unterstützen Sie unser spendenfinanziertes Angebot:
PC 60-572943-7, IBAN CH60 0900 0000 6057 2943 7

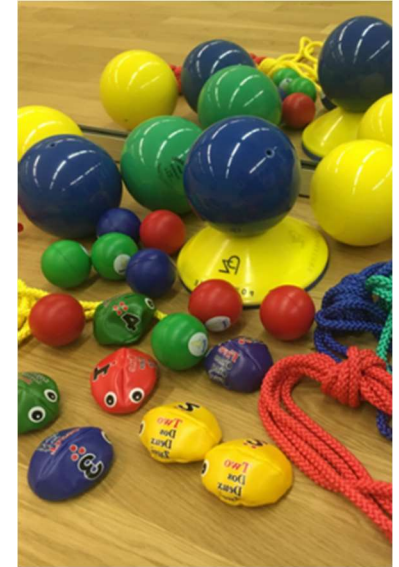


Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung

Life Kinetik

Informationsveranstaltung & Kurs

Life Kinetik ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Es ist das weltweit einzige Training dieser Art, das in über 30 wissenschaftlichen Untersuchungen die vielen oben genannten Effekte nachgewiesen hat.



Donnerstag

Infoveranstaltung

13.03.2025, 18.30 bis ca. 20 Uhr

Ort: Emmenbrücke, Aktiv-Treff

Kurs

20.03. bis 12.06.25, 17.30 bis 18.30 Uhr (12x)

Ort: Emmenbrücke, Aktiv-Treff

Teilnahmebedingungen

Ein Kurs für Menschen mit einer Hirnverletzung. Sie sind bereit, sich in einer Gruppe auf den Lernprozess einzulassen und sind in der Lage, während zwei Stunden auf verschiedene Übungen einzustellen.

Rollstuhlgängigkeit

Die Kursräumlichkeiten sind rollstuhlgängig. Das WC ist nicht rollstuhlgängig.

Inhalte:

In der **Informationsveranstaltung** erfahren Sie was LifeKinetik ist und wozu es dient, was die Vorteile sind. Ein Vortrag mit einigen Übungen, die einen Eindruck vermitteln.

In über 40 wissenschaftlichen Studien in verschiedenen Universitäten Deutschlands konnte die Effektivität von regelmässigen Life Kinetik-Trainings nachgewiesen werden:

- Verbesserte Wahrnehmung
- Höhere Burnout- und Stressresistenz
- Bessere Aufmerksamkeit und Konzentration
- Demenz-Prävention

Kurs

In den wöchentlichen Kurseinheiten stärken und trainieren Sie Ihr Gedächtnis und Gehirn. Mit gezielten Übungen wird die Konzentration gefördert, verschiedene Fähigkeiten wie Kognition, Koordination und visuelle Wahrnehmung verbessert.

Deswegen ist Life Kinetik für fast Jeden geeignet. Egal ob Schulkind oder Rentner, ob Büroarbeiter oder Leistungssportler!

Ziele:

Durch unterschiedliche Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden.

Kursleitung:

Christian Godlinski, Zertifizierter Life Kinetik Trainer

Teilnehmerzahl mind. 6, max. 20 Personen

Ort Aktiv-Treff
Gerliswilstrasse 53, 6020 Emmenbrücke
Lift vorhanden. Rollstuhlgängig.

Kosten Infoabend Mitglieder CHF 10.–
Nichtmitglieder CHF 20.–

Kosten Kurs Mitglieder CHF 300.–
Nichtmitglieder CHF 400.–

Auskunft und Anmeldung direkt bei

Christian Godlinski

info@go4coaching.ch, 079 231 47 91



Annullationsbedingungen

- ⇒ Bis 1 Monat vor Veranstaltungsbeginn: Sie erhalten den vollen Kursbeitrag zurück.
- ⇒ 30 – 15 Tage vor der Veranstaltung: Sie erhalten 50% der Kosten zurück.
- ⇒ Ab 14 Tagen vor der Veranstaltung: Eine Rückerstattung ist leider nicht mehr möglich.

Bei Absagen auf Grund von Krankheit (Arztzeugnis) erhalten Sie den bezahlten Beitrag zurück. Bitte sagen Sie so früh wie möglich ab, wenn Ihnen der gebuchte Kursbesuch nicht möglich ist.

Kursteilnehmende sind für eine ausreichende Versicherungsdeckung selbst verantwortlich.

Die kompletten Teilnahmebedingungen können Sie bestellen oder unter www.fragile.ch/Teilnahmebedingungen einsehen.
