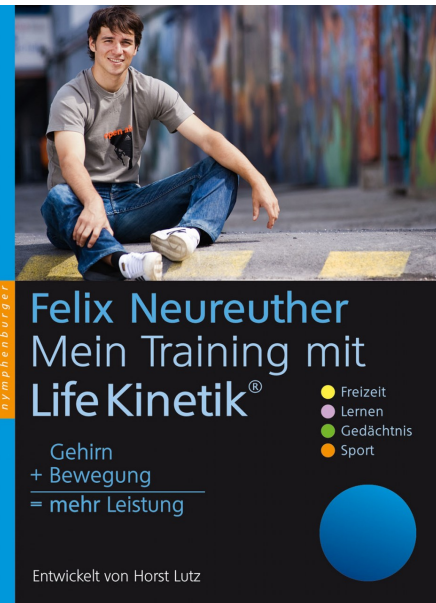


Mein Training mit Life Kinetik

Gehirn + Bewegung = mehr Leistung.
Entwickelt von Horst Lutz

Gebundene Ausgabe



17,00 €
inkl. MwSt. [zzgl. Versand](#)

219x166x15mm (LxBxH)
2. Auflage 2009
Seiten: 112
EAN: 9783485011877
Art.-Nr.: 31187

KOSMOS

Produktinformationen "Mein Training mit Life Kinetik"

Der beliebte Sportler erklärt Life Kinetik - die völlig neue Art des Gehirnjoggings, ein Gehirnjogging durch Bewegung! Felix Neureuther trainiert seit über zwei Jahren mit Life Kinetik. Er stellt in diesem Buch sein Übungsprogramm vor, das nicht nur die Leistungsfähigkeit deutlich verbessert, sondern vor allem Spaß macht. Mit den Übungen werden die visuelle Wahrnehmung, die flexible Körperbeherrschung und das Gedächtnis trainiert. Das Gehirn wird durch spezielle Bewegungsabläufe immer wieder vor neue Aufgaben gestellt und lernt so, unter Druck flexibel und effektiv Lösungen zu finden. Die Übungen sind beliebig steigerbar und deshalb für Kinder und Jugendliche ebenso geeignet wie für Senioren, Sportler und Leistungssportler. Life Kinetik wurde von Horst Lutz entwickelt, der neben Felix Neureuther u.a. auch die Fußballmannschaften von Borussia Dortmund und der TSG 1899 Hoffenheim sowie die Deutsche alpine Skinationalmannschaft trainiert.

The logo for Kosmos, consisting of the word "KOSMOS" in white, uppercase, sans-serif font, oriented vertically on a dark blue rectangular background.