Neuer Life Kinetik[®] Kurs im Therapie- und Trainingszentrum Baumann in Poing bei München ab 29. Januar

Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung ist gleichzeitiges Fitnesstraining für Körper und Gehirn

Den Körper und das Gehirn zur gleichen Zeit trainieren, das geht – und zwar mit Life Kinetik®! Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung wird nicht nur von Leistungssportlern erfolgreich angewandt, auch Berufstätige, Kinder uns Senioren können damit ihre Leistungsfähigkeit verbessern. Am 29. Januar 2013 startet der neue Kurs mit Bernhard Winkler, ehemaliger Spieler und Trainer TSV 1860, im Therapie- und Trainingszentrum Baumann in Poing bei München. Alle, die einfach mehr aus Ihrem Fitnesstraining herausholen möchten, sind beim Life Kinetik® Kurs richtig.



Gehirntraining durch Bewegung wird mit Life Kinetik® möglich. Von Spitzensportlern verschiedenster Sportarten wird das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung bereits seit einiger Zeit erfolgreich angewandt und kann jetzt von jedem für das Erhöhen seiner persönliche Leistungsfähigkeit genutzt werden, egal in welchem Alter oder mit welchen Voraussetzungen. Das Ziel ist, eigene Ressourcen im strukturellen, biochemischen und mentalen Bereich besser auszuschöpfen, um Denkprozesse in Alltag und Sport zu optimieren. "Das Schöne am Life Kinetik® Training ist, dass man in spielerischer Form den eigenen Körper von Kopf bis Fuß ins Gleichgewicht bringt," sagt Bernhard Winkler, Life Trainer. Das Therapie- und Trainingszentrum Kinetik® Baumann in Poing bietet ab Dienstag, 29. Januar 2013 einen wöchentlichen Life Kinetik® Kurs von 18 bis 19 Uhr.

Bestimmte Bereiche des Gehirns beeinflussen bestimmte Körperteile und umgekehrt. Es werden drei Gehirndimensionen unterschieden: Lateralität (linke und rechte Gehirnhälfte), Fokussieren (vorderes und hinteres Hirn) sowie Zentrierung (Groß- und Zwischenhirn sowie limbisches System, das für Emotionen zuständig ist). Sowohl das visuelle System, als auch die kognitiven Fähigkeiten werden beim Life Kinetik® Training umfassend geschult. Die Augenfolgebewegung wird verbessert, der Sehbereich der räumlichen Wahrnehmung erweitert und die Fokussierung (einschätzen von Entfernungen usw.) geschärft. Außerdem wird das Arbeitsgedächtnis verbessert, die Auffassungsgabe erhöht und der Zugriff auf gespeichertes Wissen beschleunigt.

Dabei geht es nicht um das automatisierte Erlernen von Bewegungen – im Gegenteil. Ziel des Life Kinetik® Trainings im Kurs ist es, die eigenen Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen zu erweitern. Es werden sozusagen ausgetretene Pfade im Gehirn verlassen und neue gebahnt, also neue Nervenverbindungen geschaffen. Die Schwierigkeitsstufe wird dabei immer weiter gesteigert, sodass eine Routine gar nicht erst entstehen kann.

Life Kinetik® reduziert emotionalen Stress und sorgt für körperliche Entspannung. Konzentrationsund Aufnahmekapazität verbessern sich, die physische und psychische Leistungsfähigkeit steigt. So sinkt die eigene Fehlerquote, man wird selbstbewusster und traut sich mehr zu, was das selbstständige Arbeiten fördert. Beim Sport sorgt Life Kinetik® für eine erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwandes sowie ein schnelleres, besseres Erreichen der eigenen Ziele. Orientierung und räumliche Wahrnehmung verbessern sich, Kompensationsbewegungen können reduziert werden und die Bewegungsabläufe harmonisieren sich.

Auch Schulkinder können von Life Kinetik® profitieren: das Lernen per se fällt leichter, der Wechsel zwischen verschiedenartigen Aufgaben gelingt müheloser, der Lösungsweg erschließt sich schneller. Lesen, Rechtschreibung und das Lösen mathematischer Textaufgaben fallen ebenfalls leichter. Die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht, außerdem verbessert sich die Fähigkeit,

verschiedene Informationen gleichzeitig wahrzunehmen und erlerntes Wissen schneller abzurufen.

Weitere Informationen über das Therapie- und Trainingszentrum Baumann und Life Kinetik® gibt es auch unter www.physio-baumann.de

Über das Therapie- & Trainingszentrum Baumann

Das Therapie- & Trainingszentrum Baumann ist seit über 40 Jahren Spezialist rund um den Bewegungsapparat im Münchner Osten. Das ganzheitliche Konzept reicht von präventiven und rehabilitativen Maßnahmen (Physiotherapie) bis zu modernem, chipkartengesteuerten Fitnesstraining.

Franz Baumann eröffnete am 2.5.1969 seine Praxis für Massage und medizinische Bäder in Poing. Diese war die erste Praxis dieser Art zwischen München und Erding. Vor seiner Selbstständigkeit war er beim FC-Bayern Arzt Dr. med. Spannbauer tätig, wo er u. a. viele damalige Bayernspieler und außerdem mehrere Schauspieler und Schlagersänger sowie Spitzensportler aus vielen anderen Sportarten behandelte und weitere Erfahrungen sammeln konnte. In dieser Zeit vertrat er auch öfters den Masseur des TSV 1860 München, Hans Montag, bei mehreren Auswärtsspielen.

Diese Erfahrungen und Behandlungstechniken mit Spitzensportlern kamen auch seinen späteren Patienten und verletzten Sportlern, wie z.B. den Fußballspielern des FC Falke Markt Schwaben zugute, deren Betreuung er mehrere Jahre übernahm. Seit Mai 2008 steht das Therapie- & Trainingszentrum Poing unter der Leitung seines Sohnes Ralf Baumann, welcher das Geschäft mit der gleichen Leidenschaft fortführt. Das Therapie- & Trainingszentrum in Forstinning, bestehend seit 1980, steht seit Januar 2011 ebenfalls unter der Leitung von Ralf Baumann. Weitere Informationen unter www.physio-baumann.de

Kontakt

Herr Ralf Baumann Therapie- & Trainingszentrum Baumann

Birkenallee 1 85586 Poing

Tel.: +49 (0) 8121 / 97 19 23

Münchener Str. 14 85661 Forstinning Telefon: 08121-1060

info@physio-baumann.de www.physio-baumann.de

Agentur

Herr Nikolai Tauscher Horn Druck & Verlag KG Stegwiesenstr. 6 - 10 76646 Bruchsal Tel.: +49 (0) 7251 / 97 85 52 n.tauscher@horn-verlag.de

www.igroup-media.de