BRAINKINETIK®

Erlebnistag: „Selbstbewusst – mit und ohne Ball“

Das Event sorgt sowohl für Begeisterung (Football Freestyle), schult die eigene Körperwahrnehmung mit allen Sinnen (Sinnesparcours) und vermittelt den Teilnehmern mit BRAINKINETIK (körperbasiertes Gehirntraining) eine Bewegungsmethode als Basis für persönliche und sportliche Entwicklung. Für einen gelungenen Abschluss sorgen verschiedene Module und Stationen zum Thema Spiel, Spaß und Spannung.

BRAINKINETIK®

Sport- und Bewegungsbegeisterten bietet BRAINKINETIK® eine Bewegungsmethode mit systematischer Anleitung zur Erreichung sportlicher und persönlicher Ziele. Das Geheimnis des Erfolgs liegt in der Übung. Daher handelt es sich bei den BRAINKINETIK® Übungen auch um ganz besondere Bewegungen. Erlebe, wie Du mit BRAINKINETIK® auf spielerische Weise Deine persönlichen und sportlichen Ziele erreichst. Und nebenbei:

- ***körperlich** und **geistig fit** bleibst.*
- ***koordinativ besser** und **flexibler** wirst.*
- *Deine **Leistungsfähigkeit** steigerst.*
- *und an **Selbstvertrauen** gewinnst.*

FOOTBALL FREESTYLE

Football Freestyle ist eine akrobatische Form der Balljonglage. Dabei kann man seiner Kreativität freien Lauf lassen und Bewegungen aus Tanz, Breakdance und Akrobatik mit dem Ball kombinieren. Erlebe eine atemberaubende Freestyle Show vom amtierenden Deutschen Meister Chris Bennet Bröker. Bei der Freestyle Station lernt jeder Teilnehmer coole Tricks und Kombinationen und erfährt, wie es sich anfühlt mit viel Ehrgeiz, Disziplin und Freude seine Ziele zu erreichen.

SINNENSPARCOURS

Wie die Wirklichkeit aussieht, bestimmt unsere Wahrnehmung. Und die lässt sich trainieren. Wie das? Ganz einfach. Mit Augen, Ohren, Nase, Mund und Haut registrieren wir das Erlebte. Indem wir unsere Sinneskanäle aktivieren und unsere Wahrnehmung schärfen, gelingt es uns, Einfluss auf die Qualität unserer Erlebnisse zu nehmen. Und genau das wollen wir trainieren mit einem aufregenden Sinnesparcours.

© BRAINKINETIK

BRAINKINETIK®

Erlebnistag-Inhalte:

+ *Football Freestyle Show vom Deutschen Meister (Chris Bennet Bröker).*
+ *Wir trainieren unser Gehirn und Körper mit BRAINKINETIK® - Training.*
+ *Wir lernen coole Freestyle Tricks.*
+ *Wir durchlaufen einen aufregenden Sinnesparcours.*
+ *Wir machen Spiele mit Spaß und Spannung.*

Facts:

+ *Zielgruppe:*	*8-12 Jahre (maximal 14 Jahre)*
+ *Termin:*	*21. Januar 2023*
+ *Ort:*	*Hirtenwiesen-Halle in Crailsheim*
+ *Workshop-Dauer:*	*4 h, 10:00 – 14:00 Uhr inkl. Mittagspause*
+ *Teilnehmer:*	*bis 60 Personen*

© BRAINKINETIK