



BEGEISTERT älter werden für Frauen 55+

WS: GEISTIG HELLWACH mit LIFEKINETIK

Spielerisches Gehirntraining & Koordination

Termin: Do., 3.12.2026, 20:00 – 22:00

Ort: USI Fitnesscenter; Otto-Holzbauerstr. 1 – 3 (1. Stock Billa Plus Gebäude)



Life Kinetik ist eine Trainingsform, die WAHRNEHMUNGSaufgaben mit KOGNITIVEN Herausforderungen und ungewöhnlicher BEWEGUNG koppelt.

Dieser WS ist eine Kombination aus theoretischem Input und praktischer Ausführung.

Jeder Mensch hat ca. 100 Milliarden Gehirnzellen. Life Kinetik© fördert unser Gehirn mit nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben. Life Kinetik kombiniert Bewegungsabläufe (z.b. auf einem Bein stehen) mit DENK- und/oder WAHRNEHMUNGSaufgaben. Mit Spaß und Scheitern Veränderungen bewirken und unser Gehirn trainieren.

Es wird nie so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Allein durch die neue Aufgabe wird das Gehirn veranlasst, neue Strategien zu entwickeln, um die Herausforderung zu bewältigen.

Diese spezielle **Trainingsmethode fördert**

- Konzentration , Koordination
- **Gleichgewichtsfähigkeit, räumliche Wahrnehmung und Orientierung im Raum**
- regt neuronale Lernvorgänge an

Leitung: David Moser, MSc; Mag.^a Birgit Riener, ASVÖ Salzburg

- **Anmeldung: per E-Mail: Birgit.riener@asvoe.at**
- **telefonisch: +43 660 62 97 900**