



RUNNING-ATHLETE KURS / BSV KURS

VISUELLES KOORDINATIONSTRAINING

FITNESSTRAINING FÜR DEN KOPF

ALLES EINMAL ANDERS!

Wollten Sie schon immer mal Sport treiben und dabei Lachen?

Wollen Sie Bälle werfen und etwas für Ihre Konzentrationsfähigkeit tun?

Wollen Sie Rechnen und dabei Ihre Bewegungen/Koordination steigern?

Wollen Sie in Gesellschaft von Gleichgesinnten Spaß haben?

Wollen Sie Kreativität und Abwechslung im Training?

Wie?

Wir werden unser Gehirn trainieren, wie ein Muskel. Genauso wie beim Fitnessstraining, braucht unser Gehirn neue, komplexe Bewegungsaufgaben.

Ziel ist es neue Verbindungen im Gehirn zu schaffen, um den beruflichen Alltag und Familie besser meistern zu können.

Nach dem Kurs wird sich u.a. Ihre Stressresistenz und Selbstbewusstsein erhöhen.

Nähere Informationen finden Sie unter www.running-athlete.com

Dauer: 12 Termine
Zeit: Montag 19.05 - 20.05 Uhr
Start: 5. Februar 2018
Ort: Berend Schröder Schule, Langer Lohberg 26
Kosten: 72,- Euro pro Teilnehmer, max. 10 Personen
(zzgl. BSV Jahresbeitrag 7,31 €)

KOSTEN KURS 1 72,-- Euro () bitte ankreuzen
zzgl. Bsv Jahresbeitrag 7,31 €.

**Bankverbindung: Hamburger Sparkasse Kto.1280801877 BLZ 20050550
IBAN DE23200505501280801877**

Name: Vorname:

Telefon: E-Mail:

Unterschrift:

Dirk Peters
Jungborn 27a 23568 Lübeck

www.running-athlete.com
0451-2906848