



BRAIN - FIT

Brain-Fit ist ein speziell entwickeltes Programm, das darauf abzielt, die geistige Leistungsfähigkeit zu mobilisieren und zu steigern. Es ist angelehnt an die bekannte Trainingsform der Life Kinetik® und kombiniert Bewegung mit gezielten Übungen, um das Gehirn auf vielfältige Weise zu fördern.

Mit individuell abgestimmten Übungsprogrammen wird die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns optimiert und die Merkfähigkeit nachweislich verbessert. Die Übungen fordern sowohl die kognitiven als auch die motorischen Fähigkeiten, was zu einer ganzheitlichen Förderung der mentalen Fitness führt.

INHALTE & ZIELSETZUNGEN

- Durchführung gezielter Übungs- und Trainingsprogramme zur Förderung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Kombination von Bewegung und kognitiven Übungen
- Verbesserung der kognitiven Fähigkeiten wie Merkfähigkeit, Konzentration und schnelle Informationsverarbeitung



ZEIT/ DAUER

45-60 Minuten

ANZAHL TEILNEHMER

individuell

RAUM & VORAUSSETZUNGEN

20-30 m²

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter, Azubis, Führungskräfte

PREIS

75,00 € - 90,00 €/ Einheit

* Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

** Alle Angebote werden nach den jeweils geltenden Corona Hygiene- und Sicherheitsregeln umgesetzt.