

Online-Event

## Challenge your Limits online - Life Kinetik

Durch leichte Bewegungen in Kombination mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitiven Herausforderungen entstehen viele neue Verbindungen zwischen Deinen...



### Programm-Idee

Auch Online kann Life Kinetik super vorgestellt werden, da es sogar Übungen gibt die im Homeoffice oder gemeinsam im Büro noch besser durchführbar sind. Egal wo Sie sich gerade befinden, durch die tolle Flexibilität und Übungsvielfalt können Sie jederzeit vor Ihrem eigenen Gerät dabei sein und können auch die einfachsten Gegenstände wie Socken zu Trainingsmaterial transformieren. "Gesunde Mitarbeiter sind gute Mitarbeiter", diesen Satz hört und liest man immer wieder. Im Bereich der mentalen Gesundheit, z.B. als Burnout-Prävention, bietet Life Kinetik eine Vielzahl an positiven Effekten und bringen während den Einheiten als Teambuilding Maßnahme auch unheimlich viel Spaß! Durch die vermittelte Theorie und erlebte Praxiserfahrung werden viele verschiedene wichtige Themen angesprochen und...

Paket-Nummer: 0525184

|                    |   |                      |
|--------------------|---|----------------------|
| Region:            | 📍 | Gesamt-Deutschland   |
| Verfügbarkeit:     | 📅 | ganzjährig           |
| Teilnehmer:        | 👤 | 1 - 100 Teilnehmer   |
| Dauer:             | 🕒 | 1 Stunde             |
| Mögliche Sprachen: | 🌐 | Deutsch              |
| Preis inkl. MwSt:  | 💰 | ab 199,99 € pauschal |

## Online-Event

# Challenge your Limits online - Life Kinetik

Durch leichte Bewegungen in Kombination mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitiven Herausforderungen entstehen viele neue Verbindungen zwischen Deinen...

### Beschreibung

Neben einer theoretischen Vorstellung, warum gerade auch das kognitive Training für das Gehirn enorm wichtig ist, steht vor allem das praktische Erleben im Vordergrund.

Die Teilnehmer erwarten unterschiedliche Übungen, welche mal die Augen, die Ohren, den Gleichgewichtssinn etc. ansprechen und trainieren.

Dabei werden nicht immer alle Aufgaben sofort so funktionieren wie man es erwartet, da wir unser Gehirn immer wieder vor komplett neue Herausforderungen stellen müssen um es zu fordern und fördern!

Das online Meeting wird über Zoom oder Teams organisiert

### Technik

- |  |   |   |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> Die meisten Plattformen | <input type="checkbox"/> Mobile Phone       | <input type="checkbox"/> PC                       |
| <input type="checkbox"/> Android                 | <input type="checkbox"/> IOS                | <input type="checkbox"/> Windows                  |
| <input type="checkbox"/> Linux                   | <input type="checkbox"/> MacOS              | <input type="checkbox"/> Zoom                     |
| <input type="checkbox"/> MS Teams                | <input type="checkbox"/> Cisco WebEx        | <input type="checkbox"/> EventMobi                |
| <input type="checkbox"/> Google Meet             | <input type="checkbox"/> Hopin              | <input type="checkbox"/> Plazz                    |
| <input type="checkbox"/> Wonder                  | <input type="checkbox"/> Download notwendig | <input type="checkbox"/> Download nicht notwendig |

### Service

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> CO2 ausweisbar | <input type="checkbox"/> CO2 Kompensation  | <input type="checkbox"/> mit Moderator    |
| <input type="checkbox"/> ohne Moderator | <input type="checkbox"/> eigener Moderator | <input type="checkbox"/> kein Support     |
| <input type="checkbox"/> mit Support    | <input type="checkbox"/> ohne Warenversand | <input type="checkbox"/> mit Warenversand |

### Interaktion

- |  |   |  |
|--|---|--|
| <input type="checkbox"/> niedriges Level           | <input checked="" type="checkbox"/> mittleres Level | <input type="checkbox"/> hohes Level   |
| <input checked="" type="checkbox"/> jeder für sich | <input type="checkbox"/> in Teams                   | <input type="checkbox"/> alle zusammen |

### Anbieter-Bewertungen

|                                 |       |                    |
|---------------------------------|-------|--------------------|
| 1 abgegebene Bewertungen        | ★★★★★ | 4.50 von 5 Sternen |
| Preis/Leistungsverhältnis:      | ★★★★★ | 5.00 von 5 Sternen |
| Vollständigkeit der Leistungen: | ★★★★★ | 5.00 von 5 Sternen |
| Freundlichkeit des Personals:   | ★★★★★ | 5.00 von 5 Sternen |
| Zutreffen der Beschreibung:     | ★★★☆☆ | 3.00 von 5 Sternen |
| Erwartungen erfüllt?            | ★★★★☆ | 4.00 von 5 Sternen |
| Persönliches Engagement:        | ★★★★★ | 5.00 von 5 Sternen |

### Wichtige Hinweise

- Die Teilnehmer müssen lediglich bequeme Kleidung tragen, in der man sich wohl fühlt
- Dieses Paket ist auch mit dem Visualtraining Paket kombinierbar
- Es handelt sich hier NICHT um ein Sportprogramm, die Übungen sind für jedermann durchführbar

## Online-Event

# Challenge your Limits online - Life Kinetik

Durch leichte Bewegungen in Kombination mit Wahrnehmungsaufgaben und kognitiven Herausforderungen entstehen viele neue Verbindungen zwischen Deinen...

### Leistungen inkl.

- **Übungen**  
Theoretische Einleitung wie & warum das Training des Gehirns so wichtig ist aus gesundheitlicher & alltäglicher Sicht. Praktische Übungen zum Mitmachen für alle, um selbst zu erleben was richtiges kognitives Training ist und wie viel Spaß es gemeinsam macht seine Grenzen des machbaren zu testen.

**Wie Sie in 3 Schritten ein individuelles Angebot für diese Programm-Idee kostenfrei anfordern und offene Fragen klären können**

**[www.hirschfeld.de](http://www.hirschfeld.de) - Paket-Nr. 0525184**

