



...das ideale Aufbauprogramm  
für Ihre geistige Fitness

**Konzentrierter, leistungsfähiger, motivierter mit LIFE-KINETIK, dem innovativen Gehirnfitnessprogramm! LIFE KINETIK-** Gehirntraining baut gezielt neue Nervenverbindungen und teilweise sogar neue Nervenzellen im Gehirn auf. Es ist eine Kombination aus **koordinativen Bewegungen, Denkaufgaben und Augentraining.** **LIFE KINETIK** macht in der Gruppe jung wie alt großen Spaß und bringt den meisten Verbesserungen in Bereichen wie Konzentration, Merkfähigkeit, Koordination, Motivation, Stimmungslage, Energieniveau, Stressresistenz etc.

**LIFE KINETIK – Gehirnfitness Info/ Schnupperstunde:**  
mit Gesundheitspsychologin Mag. Almuth Heidegger-Tirala

**Zeit: Dienstag, 20. 3. und 27. 3. sowie Mittwoch 2. Mai. jeweils von 11- 12 Uhr**

**Donnerstag, 22.3. , 29.3. und 3. Mai. jeweils von 18.00 - 19.00 Uhr**

**Kosten: 10.- Euro/ Std. Ort: Andreas- Hofer- Str. 40/ 2. Stock (Nähe Westbahnhof)**

**LIFE KINETIK –Gehirnfitness: für Kinder ab 8, Teenies, Erwachsene ...**

**Zeit: Donnerstag, 10.5. – 19.7. von 18.00-19.00 ; 10 Termine**

**Kosten: 120.- Euro pro Kurs mit 10 Trainingseinheiten (12.- Euro/ Std.)**

**LIFE-KINETIK Senioren-Kurs:**

**Zeit: Dienstag, 15.5. bis 17.7.: von 11.00 - 12.00; 10 Termine**

**Kosten: 120.- Euro pro Kurs mit 10 Trainingseinheiten**

**INFO und Anmeldung:**

**Mag. Almuth Heidegger-Tirala**

**Mob. 0650/ 6465991 Tel. 264212 mail: [almuth.heidegger@aon.at](mailto:almuth.heidegger@aon.at)**

**siehe auch [www.lifekinetik.de /trainer](http://www.lifekinetik.de/trainer)**