



NEUROBIC – Jogging fürs Gehirn Jetzt auch in der Schweiz

Neurobic heißt die neue Trainingsform, bei der nicht nur unser Körper sondern auch das Gehirn in sehr hohem Maß trainiert wird.

Großmeister Alfred Gehlen entwickelte diese Trainingsmethode aus dem philippinischen Stockkampf Escrima.

Bei dieser besonderen Art des Trainings, wird mit gepolsterten Stöcken durch verschiedene über-kreuz ausgeführte Bewegungen die beiden Gehirnhälften intensiv miteinander verknüpft. Die neuronalen Vernetzungen des Gehirns werden neu aufgebaut bzw. vorhandene neuronale Vernetzungen werden trainiert.

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass das innovative Trainingskonzept Reaktions- und Konzentrations-Vermögen schult und die motorische Geschicklichkeit stark verbessert. Zudem werden nachhaltige Entspannung, mehr Aufnahmefähigkeit und damit eine effektivere Arbeitsweise herbeigeführt.



Neurobic befreit den stark belasteten Geist nach oder zwischen starker psychischer Beanspruchung und Stress. Neurobic verleiht neue Energie!

Neurobic ist für jede Altersgruppen und wird an Schulen, in Management-Workshops, Rehabilitationskliniken, Altersheimen, Fitness-Studios etc. eingesetzt.

Damit der hohe Qualitätsstand bestehen bleibt, darf Neurobic nur von speziell ausgebildeten und lizenzierten Instruktoren ausgeübt und unterrichtet werden.



Ausführliche Informationen erhalten sie unter:

Kontakt: Team Schweiz:

Heinz Iseli

Tel.: +41 79 275 83 87,

e-mail: heinz.iseli@bluewin.ch

Web: www.neurobic.ch