





Bereit für eine neue Unternehmens-Kultur?

Motivierte, gesunde und zufriedene Mitarbeiter sind das wertvollste Kapital eines erfolgreichen Unternehmens. Ein Team, das sich an seinem Arbeitsplatz wohlfühlt und geistig wie körperlich fit ist, arbeitet effizienter, kreativer und trägt nachhaltig zum Erfolg bei. Genau hier setzt die betriebliche Gesundheitsförderung durch Life Kinetik® an – eine innovative Trainingsform, die gleichzeitig Gehirn und Körper stärkt. Das Ergebnis: motivierte, leistungsfähige Mitarbeiter und ein spürbar gestärkter Teamgeist.

Die Vorteile für Ihr Unternehmen:



- **Reduzierung der Fehlerquote:** Mehr Konzentration, weniger Fehler – das steigert die Produktivität erheblich.
- **Motivation und Kreativität:** Spielerische Übungen fördern nicht nur den Spaß, sondern auch die Innovationsfähigkeit im Team.
- **Verbesserung von Handlungsschnelligkeit und Belastbarkeit:** Schneller reagieren, besser entscheiden – alles durch gezieltes Gehirn- und Körpertraining.
- **Multitasking-Fähigkeit und Stressresistenz:** Ihre Mitarbeiter agieren effizienter und gelassener in anspruchsvollen Situationen.
- **Teambuilding mit Lerneffekt:** Das Training stärkt den Zusammenhalt und sorgt für eine positive, motivierende Arbeitsatmosphäre.

Meine Angebote – Das Beste für Ihre Mitarbeiter



Life Kinetik® Kurs:

Stellen Sie sich ein Training vor, das Ihre Mitarbeiter spielerisch geistig fit hält und gleichzeitig ihre Koordination und Beweglichkeit fördert. Der Life Kinetik® Kurs verbindet gezielte Bewegungsübungen mit kognitiven Herausforderungen, die das Gehirn auf eine Weise trainieren, die einfach Spaß macht! Dieses Konzept steigert die Konzentration, reduziert Stress und hilft den Teilnehmern, ihr volles geistiges und koordinatives Potenzial auszuschöpfen.

Der Kurs erstreckt sich über 9 oder 12 Wochen, mit wöchentlichen Einheiten von 60 Minuten. Die abwechslungsreichen Übungen sorgen dafür, dass Ihre Mitarbeiter nicht nur frischer und kreativer in den Arbeitsalltag zurückkehren, sondern auch ihre Koordination und Reaktionsfähigkeit verbessern.

Warum ist Life Kinetik® ein Muss für Ihr Team?

- **Mehr als nur Bewegung:** Während des Trainings wird das Gehirn durch unerwartete Herausforderungen aktiviert.
- **Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit:** Ihre Mitarbeiter werden schneller, kreativer und stressresistenter.
- **Spaßfaktor:** Die Trainingseinheiten sind kurzweilig und machen einfach Spaß – Motivation garantiert!
- **Teambildung inklusive:** Die Übungen stärken den Zusammenhalt und die Kommunikation im Team.



Rückentraining mit Life Kinetik® Elementen:

Ein gesunder Rücken ist entscheidend für die Leistungsfähigkeit im Büroalltag. Langes Sitzen und einseitige Belastungen führen oft zu Verspannungen und Schmerzen, die die Konzentration beeinträchtigen. Mit meinem Rückentraining bieten Sie Ihren Mitarbeitern eine Methode, die Körper und Geist gleichzeitig aktiviert. Das 50-minütige Programm kombiniert klassische Rückenübungen mit Elementen aus der Life Kinetik® – es stärkt nicht nur den Körper, sondern bringt auch das Gehirn in Schwung. Ihre Mitarbeiter fühlen sich danach erfrischt, motiviert und bereit für neue Herausforderungen.



Warum Rückentraining mit Life Kinetik® Elementen?

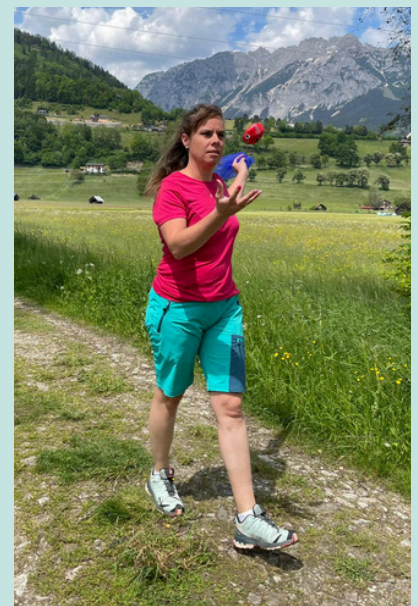
- **Körperliche Fitness und geistige Frische:** Rückenstärkung und geistiges Training in einem.
- **Schnelle Entspannung:** Weniger Stress, weniger Verspannungen – Mitarbeiter fühlen sich wie neu geboren.
- **Optimal für den Büroalltag:** Ideal für Teams, die viel am Schreibtisch arbeiten und Rückenprobleme vorbeugen wollen.

Brainwalking:

Stress und mentale Überlastung beeinträchtigen die Produktivität. Brainwalking kombiniert Bewegung an der frischen Luft mit Life Kinetik® Übungen, um den Kopf frei zu bekommen. Bei einem Spaziergang in der Natur wird das Gehirn aufgeladen und durch Augenentspannungsübungen die visuelle Wahrnehmung gestärkt – ideal für Mitarbeiter, die viel am Bildschirm arbeiten.

Warum Brainwalking?

- **Frische Luft und Bewegung:** Den Kopf beim Gehen frei bekommen und gleichzeitig das Gehirn trainieren.
- **Wohlfühlen pur:** Mitarbeiter kehren motivierter und entspannter zurück.
- **Augenentspannung inklusive:** Ideal für Teams, die viel mit digitalen Medien arbeiten und ihre Augen entlasten wollen.



Teambuilding Maßgeschneiderte Programme für Ihr Team:



Teambuilding ist der Schlüssel zu einem erfolgreichen, harmonischen Arbeitsumfeld. In meinen Teambuilding-Programmen wird nicht nur der Teamgeist gestärkt, sondern auch die Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen gefördert. Ob Life Kinetik® Training oder sportliche, spielerische Herausforderungen wie der „Hindernis-Biathlonlauf“ – ich erstelle ein Programm, das perfekt auf Ihr Team abgestimmt ist. Ihre Mitarbeiter werden nicht nur zusammenwachsen, sondern auch ihre kognitiven Fähigkeiten verbessern und mit neuer Energie in den Arbeitsalltag zurückkehren.



Was macht mein Teambuilding einzigartig?

- **Individuelle Anpassung:** Jedes Programm wird speziell auf die Bedürfnisse und Ziele Ihres Unternehmens zugeschnitten.
- **Lerneffekt und Spaß in einem:** Teambuilding mit einem Fokus auf mentale Fitness – der ideale Mix aus Lernen und Lachen.
- **Langfristige Effekte:** Die Zusammenarbeit und der Teamgeist werden nachhaltig gestärkt, was sich auch langfristig positiv auf das Betriebsklima auswirkt.

Teilnehmerstimmen – Stimmen, die für sich sprechen

„Der ganze Workshop war super aufgebaut. Die Präsentation war top – durch einige Übungen blieb es kurzweilig und die Schnuppereinheiten waren sehr lustig und fordernd. Ein tolles Rundum-Paket! Liebe Ivett, herzlichen Dank! Es war großartig, deine Lebensfreude und dein Lachen sind ansteckend!“

„Ein sehr lustiger und abwechslungsreicher Workshop, bei dem man auch als Sportlerin an seine Grenzen kommt. Ich hätte nie gedacht, dass man beim Gehirntraining ins Schwitzen kommt! Absolut empfehlenswert!“

INTERESSE GEWECKT? SO FUNKTIONIERT‘S!

Life Kinetik® Kurs?

Gerne können Sie mich auch für einen Vortrag über Life Kinetik® mit einer lustigen, integrierten Life Kinetik® Schnupperstunde buchen.

Wenn man sich bewusst ist was man durch diese speziellen Übungen erreichen kann, dann ist die Freude an den Trainingseinheiten noch größer und man kann voller Motivation in den 12-wöchigen Kurs starten.

Neben der üblichen Präsenzstunde besteht auch die Möglichkeit einer Onlinestunde.

Rückentraining mit Life Kinetik® Elementen Kurs

Nach einer Schnuppereinheit können Sie in einem 10er-Block starten – ganz einfach in Präsenz oder online. Alles, was Ihre Mitarbeiter brauchen, sind bequeme Kleidung und eine Matte.

Brainwalking

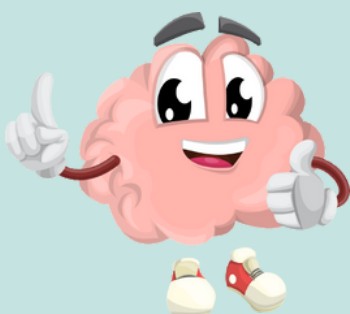
Nur in Präsenz möglich: Nach einer Schnuppereinheit starten wir mit einem 10er-Block. Bequeme Kleidung und gutes Schuhwerk genügen!

Team Building

Lassen Sie uns gemeinsam das perfekte Programm für Ihr Team gestalten – individuell angepasst und maßgeschneidert auf Ihre Bedürfnisse.

Noch mehr über Life Kinetik® können Sie durch diese 2 Minütige Video erfahren

<https://www.youtube.com/watch?v=J4LwucQFV9w>



Über mich - Meine Leidenschaft, Ihr Gewinn



Sport war und ist ein fester Bestandteil meines Lebens. Als ehemalige Biathletin, die für Ungarn an Weltcups, Weltmeisterschaften und den Olympischen Spielen in Salt Lake City teilgenommen hat, habe ich erfahren, wie wichtig die Balance zwischen mentaler Stärke und körperlicher Fitness ist – nicht nur im Sport, sondern auch im Berufsleben.

Während meines Trainings in der Ramsau verliebte ich mich in die Region und wusste: Hier will ich leben. Nach dem Abschluss meines Abiturs in Ungarn entschied ich mich, all meine Erfahrungen und mein Wissen in Trainer-Ausbildungen in Österreich und Deutschland zu vertiefen. Als ausgebildete Life Kinetik® Trainerin habe ich eine Methode gefunden, die nicht nur sportliche, sondern auch geistige Fähigkeiten verbessert.

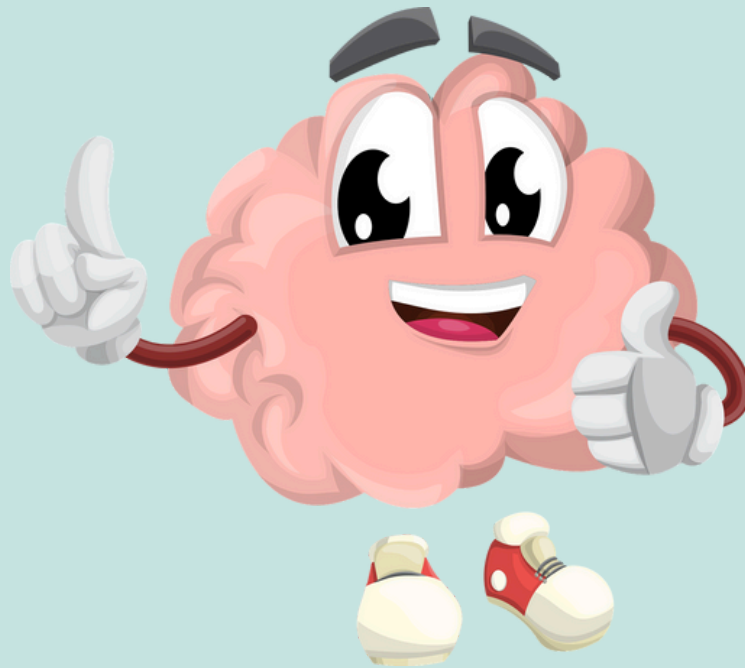


Meine Vision: Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Wege aufzuzeigen, wie sie durch Konzentration, Wahrnehmung und Stressreduktion ein ausgeglichenes und erfülltes Leben führen können. Mit Life Kinetik® möchte ich Menschen dabei unterstützen, ihr volles Potenzial zu entfalten – egal in welchem Alter.

Buchen Sie jetzt eine Schnupperstunde oder lassen Sie uns in einem persönlichen Gespräch herausfinden, wie ich Ihre Mitarbeiter auf das nächste Level bringen kann.

Mit sportlichen Grüßen
Ivett Stelczer

Ivett Stelczer
info@ivett-lifekinetik.at
+436645011336
www.ivett-lifekinetik.at



Life **Kinetik**®

Ivett Stelczer
info@ivett-lifekinetik.at
+436645011336
www.ivett-lifekinetik.at