



SIMPLY STRONG

EINFACH VIEL ERREICHEN

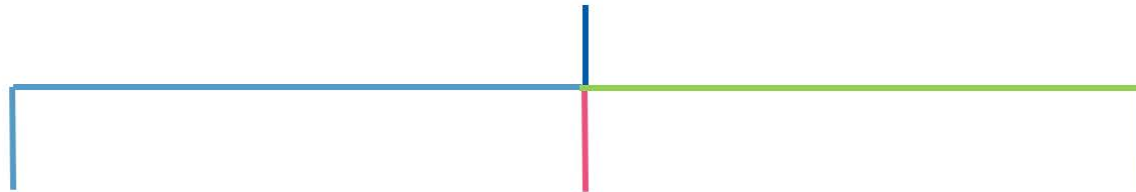
in Partnerschaft mit 



SIMPLY STRONG

EINFACH VIEL ERREICHEN

in Partnerschaft mit 



Vital4Body

Bewusst trainieren
Besser lernen



Vital4Heart

Bewusst entspannen
Besser lernen



Vital4Brain

Bewusst bewegen
Besser lernen

Konditionsübungen zur
Verbesserung und Stärkung der
Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer

Entspannungsübungen zur
Verbesserung und Stärkung der
Achtsamkeit und Aufmerksamkeit

Koordinationsübungen zur
Verbesserung und Stärkung der
kognitiven Fähigkeiten

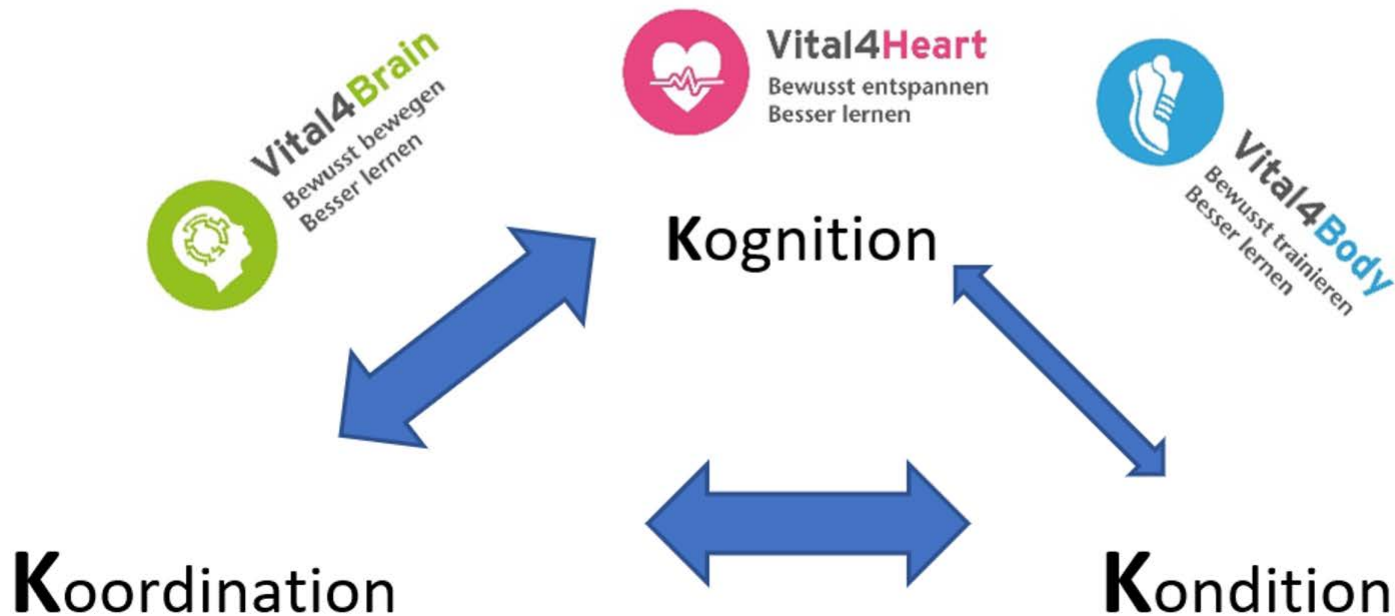


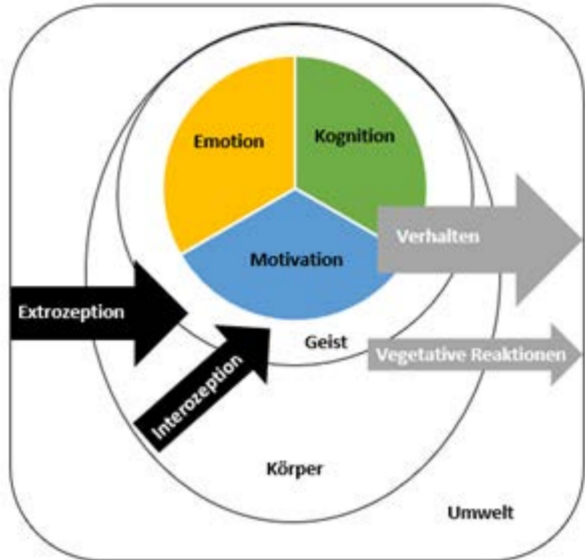
SIMPLY STRONG
EINFACH VIEL ERREICHEN

in Partnerschaft mit 

Die drei großen Ks

Die drei großen Kos als Grundlage für körperliche Fitness, mentaler Stärke und erfolgreichen Lernens!





Die kognitiven Fähigkeiten:

- Wahrnehmungsfähigkeit
- Aufmerksamkeitsfähigkeit
- Konzentrationsfähigkeit
- Exekutiven Funktionen
 - Arbeitsgedächtnis
 - Inhibition
 - geistige und kognitive Flexibilität
- Merkfähigkeiten
- Kreative Fähigkeiten



Die koordinativen Fähigkeiten:

- Orientierungsfähigkeit
- Gleichgewichtsfähigkeit
- Rhythmisierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit

Weiters auch oft genannt:

- Koppelungsfähigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Umstellungsfähigkeit





Vital4Body

Bewusst trainieren
Besser lernen

