

NEURO-FIT SCHNELL -TEST



Du hast noch viel vor in den nächsten 20 Jahren?

Fit sein für Reisen, Sport, Hobbys oder im Beruf nochmal Gas geben?

Das ist super! Was du dazu brauchst ist Balance und Stabilität!

Mit diesem Neuro-Fit-Schnelltest findest du in nur 10 Minuten heraus wie stabil Du gerade wirklich bist und wo dein Körper vielleicht jetzt schon nach Aufmerksamkeit ruft 

Du brauchst dazu nur:

- 10 Minuten deiner Zeit mit voller Aufmerksamkeit.
- Ein bisschen Platz und Schuhe aus.
- Starte mit dem Video und mache direkt mit!

Los geht's - Du kannst direkt beginnen! Einfach und unkompliziert!

Hier geht's zum Video



Auf der nächsten Seite dieses PDFs kannst du dir die Ausführung auch nochmal auf den Fotos anschauen!

WICHTIG: DIESE TESTS SIND KEINE MEDIZINISCHEN TESTS UND ERSETZTEN WEDER ARZTBESUCHE NOCH KLINISCHE TESTS. BEI GESUNDHEITLICHEN BESCHWERDEN GEHEN SIE BITTE ZU IHREM ARZT!

TESTS IN BILDERN UND WOFÜR SIE SIND

Tandemstand:

Wie gut arbeiten Gehirn, Nerven, Augen und Gleichgewicht zusammen um dich in der "Mitte" zu halten.



Einbeinstand:

Welche Körperseite kann dein Gehirn und Nervensystem besser stabilisieren? Rechts oder links?



Wippen mit fixiertem Blick:

Wie gut kann dein Gehirn vertikale Bewegung verarbeiten ohne dass dein Blick unscharf wird oder dein Gleichgewicht verloren geht



Ja-Ja

Testet wie gut dein Gehirn dein vertikale Kopf- und Augenbewegung, miteinander koordiniert und du in der Mitte stabil bleiben kannst.



Nein-Nein

Testet wie gut dein Gehirn dein horizontale Kopf- und Augenbewegung, miteinander koordiniert und du in der Mitte stabil bleiben kannst.



Seinen Körper mal so zu testen und seine Reaktionen wahrzunehmen ist spannend, oder?



Du möchtest dich genauer testen und dazu ausführlichere Erklärungen um:

- beweglicher zu sein in deinem Alltag und im Sport?
- gelassener mit den Herausforderungen im Leben umzugehen?
- kraftvoller und stabiler sein für deine Hobbys und Beruf?
- sicher zu sein vor Verletzungen, Stürzen und Schmerzen?

Also alles, um fit und voller Energie in den nächsten 20 Jahren dein Leben so zu gestalten, wie Du das gerne möchtest?

**BUCHE DIR EIN UNVERBINDLICHES UND KOSTENFREIES GESPRÄCH.
ICH SCHAU AUF DEINE THEMEN UND WÜNSCHE UND WIR
ÜBERLEGEN GEMEINSAM, WELCHER WEG FÜR DICH SINNDVOLL IST.**

Neuroathletik-Trainerin aus Leidenschaft!

Erfahrung aus über 30 Jahren Berufserfahrung in der Sporttherapie, Fitnessbereich und Entspannungstraining

Meine Mission ist es ganz vielen Menschen 50+ zu zeigen, wie sie mit dem neurozentrierten Training so viel mehr Lebensqualität erreichen um auch die nächsten Jahrzehnte das Leben nach ihren Träumen und Wünschen zu gestalten!



Eva Kaiser