



Hallo, mein Name ist Torsten Schröder!

Ich bin begeisterter Tanzlehrer, Tanzsporttrainer und zusätzlich Coach in den Bereichen Drums Alive und Life Kinetik. Die letzteren beiden innovativen Lernmethoden möchte ich Ihnen in dieser Mappe gerne etwas näher bringen. Nachfolgend erfahren Sie auch etwas über meinen fachlichen Hintergrund.

Berufliche Ausbildung im Gesundheitswesen

- Staatl. Gepr. Masseur/med.Bademeister (Präha Zentrum Kerpen-Horrem)
- Kinesiotape-Therapeut (Ausbildung durch den VPV)
- Dorn-Breuß-Therapeut (Ausbildung durch den VPV)

Berufliche Ausbildung im Tanzbereich

- Tanzsporttrainer- A Standard im DTV
- Tanzsporttrainer- A Latein im DTV
- Tanzlehrer im ADTV (IHK) und Tanzsportlehrer im ADTV mit den folgenden Zusatzqualifikationen:
 - Fachtanzlehrer Discofox im ADTV
 - Instructor für Boogie-Woogie und Rock 'n' Roll
 - Instructor für Salsa
 - Instructor für Tango Argentino
 - Instructor im Bereich Kindertanz
 - Wertungsrichter-C Standard und Latein im DTV
 - Zumba-Instructor®
 - DrumsAlive-Instructor®

Überfachliche Ausbildung

- Mentaltrainer im Sport (Ausbildung beim IST-Studieninstitut Düsseldorf)
- Life-Kinetik-Trainer®
- Visual-Trainer®
- Sportphysiotherapeut (im VPT)
- Spiraldynamik®

Referent auf Lehrgängen

- Als Referent werde ich seit 2012 vom Tanzsportverband Nordrhein-Westfalen eingesetzt.
- Referent auf dem Breitensportkombi Düsseldorf 2012
- Referent für das Thema: „Didaktik und Methodik im Umgang mit Breitensportlern“ 2013

Ich wurde u.a. für folgende Lehrgänge eingeladen:

- The Camp Wuppertal (überfachliche Abschlusslecture)
- Jugendtanztag Rheindahlen (überfachliche Lecture)
- INTAKO- Internationaler Tanzlehrerkongress
- Trainerkongress Bad Kissingen (überfachliche Einheiten)

Life Kinetik® und Drums Alive® sind die tollsten Sachen die ich bis jetzt kennengelernt habe.

Ohne es zu merken wird hier, sowohl bei Kindern als auch Erwachsenen, die Konzentration, Koordination und Bewegungsfähigkeit verbessert. Einfach Super!



LIFE KINETIK® – BELOHNEN SIE SICH UND IHR GEHIRN

DRUMS ALIVE® – BRINGEN SIE MEHR SPASS IN IHR LEBEN

Sie haben noch Fragen oder möchten mich kennenlernen?
Ich freue mich auf Sie!

Torsten Schröder

Südstraße 116
52134 Herzogenrath-Kohlscheid

info@torstenschröder.de
Mobil: 0177 466 776 9

www.torstenschröder.de

Maßgeschneiderte Programme für eine bessere Lebensqualität

Mit Spaß und Bewegung zu einem stressresistenteren, selbstbewußteren, leistungs- und aufnahmefähigeren Leben !



Mittels Life Kinetik ver helfe ich den Teilnehmern zum Erhalt und zur Steigerung der geistigen und körperlichen Fitness mit hoher Nachhaltigkeit und zur Steigerung ihrer Handlungsschnelligkeit. Life Kinetik ist eine neue Trainingsform die effektiv ist und dabei viel Spaß macht!

Sportlich, spaßig – einfach sensationell:

Life Kinetik ist eine neue Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert – nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Das Prinzip des Konzeptes ist ebenso einfach wie komplex und in seiner Trainingsform einzigartig. Es gibt kein vergleichbares Training dieser Art.

Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Mit dem Life Kinetik Training wird das Gehirn ständig neu herausgefordert. Dadurch entstehen neue Verbindungen (Synapsen) im Gehirn. Je mehr Verbindungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt.

Life Kinetik ermöglicht es, durch seine einzigartige und komplexe Trainingsform, das Gehirn ein Leben lang vor

neue Herausforderungen zu stellen. Life Kinetik ist damit die Schnittstelle zwischen sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Begleitend kommt noch ein Visual-Optometrie-Training zum Einsatz. **Es gibt zahlreiche Untersuchungen, die die Wirkungsweise von Life Kinetik belegen.**

Das Ziel:

Mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen.

- Kinder werden kreativer.
- Schüler werden konzentrierter.
- Sportler werden leistungsfähiger.
- Berufstätige werden stressresistenter.
- Senioren werden aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Das Ergebnis:

Im Allgemeinen

- Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens

Im Sport

- Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwands
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Elegantere und harmonischere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- Steigerung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination

In der Schule

- Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter

- Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen
- Lesen, Rechtschreibung und die Konzentration verbessern sich

Im Beruf

- Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

Die Statistik

Erhebungen von Messdaten diverser Institute und Universitäten und Eigenerhebungen auf Basis von Fragebogenauswertungen ergaben unter anderem folgende Ergebnisse: Im Rahmen eines Trainingsprogramms über 10-12 Wochen mit einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 97 % der Kinder und 91 % der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche!

Die Drums Alive® Vision:

Wir haben einen Traum, das Leben für jeden weltweit besser zu machen mit der Heilerfahrung der Bewegung und des Rhythmus durch das Drums Alive® Programm.

Drums Alive® Philosophie

Der Rhythmus wird als die Quelle der Inspiration verwendet, um eine neue Gruppenfitness zu entdecken. Drums Alive® verbindet die Vorteile eines traditionellen Fitnessprogramms mit den Vorteilen der Musik und des Rhythmus. Drums Alive® ist ein Programm, das ein gesundes physisches, psychisches mentales und emotionales Gleichgewicht fördert und stellt ein Element des lustigen und kreativen Ausdrucks zur Verfügung.

Drums Alive® fängt das Wesen von Bewegung und Rhythmus ein und führt durch viel Spaß zu effektiven Fitnessresultaten! Die Choreographien sind darauf ausgerichtet, sowohl die physische als auch die mentale Fitness zu steigern, Fett zu verbrennen, aber vor allen Dingen soll es Spaß bringen. Drums Alive® steckt voller motivierender Musik und Trommelrhythmen die die Füße zum Stampfen und den Körper in Bewegung bringen.

Das Trommeln ist eine universelle Sprache

Trommeln und Tanzen gehörten zu jedem Bereich des Lebens von der Geburt über die Hochzeit bis zum Tod und verbanden in ihrer Erfahrung das Individuum mit dem Ganzen. Aber Trommeln macht auch einfach nur Spaß. In seiner Ursprünglichkeit führt es uns wieder an die Erfahrungen unserer Kindheit heran und ermöglicht uns so eine neue Sicht der Welt, die uns wachsen lässt.

Der Nutzen:

Durch die maßgeschneiderten Programme von Drums Alive® soll die Lebensqualität für ein großes Klientel verbessert werden:

- Einschließlich geistig und physisch behinderter Kinder
- Begabter und talentierter Kinder
- Fitter und gesunder Kinder und Erwachsenen
- Kinder und Erwachsene mit Aggressionsproblemen
- Älterer Bürger
- Patienten mit der Parkinsonschen Krankheit, Alzheimer, Schlaganfall und anderen lebensverändernden Zuständen

„Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe.“

Jürgen Klopp
Trainer von Borussia Dortmund

Wahrnehmung + Gehirnjogging +
Bewegung = mehr Leistung

So werden Sie effektiver, leistungsfähiger, aufnahmefähiger,
stressresistenter und selbstbewußter!

Rhythmus ist eine Urerfahrung
des Menschen!

Drums Alive® ist ein einzigartiges und Fitness- und Wellnessprogramm,
das sich grundlegend von anderen Trainingsprogrammen unterscheidet.