

# WEBINAR: BEWEGUNG BEGINNT IM KOPF

Campus<sup>3</sup> AG  
Haselstrasse 18  
5400 Baden  
Tel.: +41 (0)56 552 60 00  
E-Mail: [info@campus3.ch](mailto:info@campus3.ch)



## **Kursausschreibung**

# **WEBINAR: BEWEGUNG BEGINNT IM KOPF**

## **WORKSHOP - WIE DU MIT 5 MINUTEN AM TAG MEHR SPANNUNG, FOKUS & KÖRPERKONTROLLE ERREICHST**

### **EINLEITUNG**

Wer körperlich stärker werden will, denkt meist an Muskelaufbau, Ausdauer oder Techniktraining. Doch echte Veränderung beginnt nicht im Muskel, sondern im Nervensystem. Genau hier setzt Neuro-Fitness an – ein smarter, moderner Trainingsansatz, der dein Gehirn zum aktiven Teil deiner Bewegung macht. In diesem Workshop erfährst du, warum viele Trainingsplateaus, Leistungseinbrüche oder Verspannungen nicht durch fehlende Kraft, sondern durch fehlenden Input fürs Gehirn entstehen. Du lernst, wie du dein Nervensystem mit kleinen, gezielten Reizen aktivierst – und dadurch mehr Körperkontrolle, Reaktionsschnelligkeit und Stabilität erreichst. Perfekt für alle, die smarter statt härter trainieren wollen – und in kurzer Zeit spürbare Ergebnisse erzielen möchten. Für alle, die effizient trainieren und ihre Bewegungsqualität verbessern wollen – ob im Alltag, im Sport oder in der Therapie. Ideal für Trainer:innen, Coaches und Menschen, die Lust auf neue Impulse haben und mehr über die Steuerzentrale ihres Körpers erfahren möchten. Neuro-Fitness ist kein Hype. Es ist der Schlüssel, um dein volles Potenzial zu aktivieren.

### **ZIELE**

- Du verstehst die Grundlagen des neurozentrierten Trainings.
- Du erkennst, warum dein Gehirn ein aktiver Teil deines Trainings sein muss.
- Du lernst einfache Tools kennen, um dein Nervensystem zu aktivieren.
- Du kannst gezielt Spannung, Fokus und Kontrolle im Alltag verbessern.
- Du entwickelst ein neues Körpergefühl – schneller als gedacht.

## INHALTE

- Was ist Neuro-Fitness? – Eine verständliche Einführung
- Warum viele Trainingsprobleme im Nervensystem entstehen
- Wie dein Gehirn Bewegung, Spannung und Fokus steuert
- Praxisteil: Reaktionsübung & visueller Drill zum Mitmachen
- Erste Mini-Impulse für deinen Alltag (5-Minuten-Tools)
- Integration in bestehendes Training oder Coaching

## METHODEN/ARBEITSWEISEN

**Praxisteil:** Reaktionsübung & visueller Drill zum Mitmachen

## KURSVORAUSSETZUNGEN

Für alle Interessierten

## LEITUNG

Luise Walther

- Expertin für Neurozentriertes Training
- Speakerin
- Autorin
- Performance Coach

## BEMERKUNGEN

### Kooperationspartner

Dieses Webinar wird von einem Kooperationspartner durchgeführt. Daher können seitens Campus3 keine Rabatte für diesen Kurs gewährt werden.

Mit deiner Anmeldung erklärst du dich einverstanden, dass wir zwecks Kommunikation & Einladung deine Kontaktangaben weitergeben.

Kursort	Datum	Zeiten	Kurs-Nr	Sprache	Kosten
	17.11.2025	18.00 - 21.00 Uhr	10052	Deutsch	CHF 120.-