

„Das Potenzial,
das im
Verborgenen in
dir steckt, ist
riesig. Du
entscheidest, ob
du bereit bist, mit
mir zusammen
daran zu
arbeiten.“

Kim Schmid

Als Fitness- & Personaltrainer habe ich vermehrt festgestellt, dass der Mensch oftmals nur eine Nummer ist und es kaum individuell angepasste Betreuung gibt, die auch mentale Aspekte berücksichtigt.



PERSPEKTIVWECHSEL
MENSCH & SPORT



JEDE BEWEGUNG
UND JEDE
HANDLUNG
BEGINNT IM
KOPF. WAS TUST
DU DAFÜR?

Kontakt



E-Mail

ks@ks-perspektivwechsel.de



Der Perspektivwechsel

Stuttgarter Straße 7, 73033
Göppingen



Telefonnummer

07161 406 3000



Webseite

ks-perspektivwechsel.de

DIE STURZ- PROPHYLAXE



Deine Auswahl

Deine Sturzprophylaxe-
Einheiten sind in zwei
Optionen buchbar:

10x SKILLCOURT

10 Trainingseinheiten auf dem
SKILLCOURT

20x SKILLCOURT

20 Trainingseinheiten auf dem
SKILLCOURT

Perspektivwechsel?



Geöffnet seit
Juli 2023

Im Juli 2023 öffnete der
Perspektivwechsel im Sternquartier
in Göppingen zum ersten Mal seine
Türen für die Öffentlichkeit.

Sturzprophylaxe?



Mehr Sicherheit im
Alltag

Mit zunehmendem Alter kann das
Vertrauen in den eigenen Körper
schwinden. Durch
oder neurologische Probleme - oder
einfach, weil der
Alltag nicht mehr so rund läuft wie
früher. Um Stürzen oder anderen
Einschränkungen vorzubeugen, ist
das kombinierte Training von
Körper und Geist der Schlüssel. Es
hilft, Situationen schneller zu
erfassen und gezielt darauf zu
reagieren.

Die Ziele

Durch Übungen, wie Konzen-
trationsaufgaben, Problemlösungs-
aufgaben und Gedächtnisübungen
werden in deinem Gehirn neue
Verbindungen geschaffen, um
einem eventuellen Sturz
vorzubeugen. Es werden also
gezielte Bewegungsmuster und
kognitive Aufgaben verbunden, um
deine Gesundheit nochmal auf
neues Level zu heben.

