

BOBOKONEN.SE

Institutet för fotboll- och idrottsutveckling

• böcker • träningsprodukter • DVD • easy sport graphics •
taktifol • utbildningar • S2S • seminarier •

Bobokonen startade redan 1979 med endast en produkt, bobokonen, en "kinahatt" som vi gjorde med eget verktyg. Som kuriosas kan nämnas att Sveriges första reklamjobb blev för Bobokonen. Undan för undan blev det ytterligare produkter som såldes via postorder. Sedan 10 år tillbaka är Bobokonen en fysisk butik i Åmål och även försäljning via webb-butik. Produkterna kommer idag från Italien, Tyskland, England och US. Även import från Fjärran Östern förekommer. Idag har vi kunder allt från Svenska Fotbollförbundet, elitklubbar till breddklubbar, skolor och tränare.

Vårt stora intresse för att utveckla produkter främst inom koordinationsträning och teknik har gjort att vi är ledande inom utveckling av flera träningsprodukter. Under det senaste året har vi upptäckt en unik tränings och inlärningsmetod, Life Kinetik utvecklad i Tyskland. I maj månad skrevs avtalet som ger Bobokonen rätten att utbilda i denna metod i Sverige.

Har ni frågor om våra produkter, slå oss gärna en signal!



bobo
konen
se

För mer information om Bobokonen

Bobokonen, 0532 139 80, 070 545 18 83
order@bobokonen.se, www.bobokonen.se

Life Kinetik®

För mer information om Life Kinetik

Rose-Marie Johansson, Koordinator
rose-marie@lifekinetik.se, www.lifekinetik.se



**"En helt unik träningsmetod som är en
genväg till bättre lärande"**

”....FÖRBÄTTRAR KOORDINATION, UPPFATTNINGSFÖRMÅGA, KONCENTRATIONSFÖRMÅGA OCH TÄNKANDE ”

Life Kinetik® är en unik träningsmetod som nu är tillgänglig i Sverige.

Metoden är baserad på den senaste forskningen om hur den mänskliga hjärnan är uppbyggd och fungerar. Med hjälp av olika roliga övningar med en stegrande svårighetsgrad, stimuleras hjärnan till att klara av flera saker samtidigt. Life Kinetik® träningsmetod skapar nya kopplingar mellan hjärnceller, synapser, vilket medför nytt och snabbare kunnande.

I hjärnan bildas ständigt nya hjärnceller. För att tillgodogöra oss de nya hjärncellerna krävs att vi hela tiden flyttar fram våra gränser och utmanar vår koordination, vår uppfattningsförmåga, tänkande och vår koncentrationsförmåga.

I Tyskland har cirka 700 Life Kinetik® tränare utbildats under 5 års tid. Allt fler har fått upp ögonen för denna positiva träningsform. Bland andra Borussia Dortmund som vann tyska ligan 2011, tränade enligt Life Kinetik metoden en gång i veckan under året. Men även andra toppklubbar inom fotboll och andra idrotter använder Life Kinetik®.

Turkiska Fotbollsförbundet har tecknat avtal med Life Kinetik under året och kommer föra ut metoden till de turkiska klubbarna.

Stora och små företag använder sig av Life Kinetiks metodik, utbildningen ger:

- Personlig utveckling av anställda
- Förbättrad multitasking-förmåga
- Att anställda gör färre misstag

Denna roliga och effektiva träning är dessutom fantastisk för team-building!

Daimler Benz och BMW är två stora företag som har insett vikten av att låta de anställda få ta del av Life Kinetik® träning.



LifeKinetik®

- Skolungdomar
- Företagare och anställda
- Fitness studios
- Idrottare på alla nivåer
- Seniorer

Life Kinetik® är helt enkelt en träningsmetod för alla åldrar.

Effekterna märker du efter bara några träningspass. För att undvika överexponering av hjärnan bör inte träningen vara mer än 60 min per vecka. Det är därför mycket lätt att integrera denna metod i vanlig utbildning och träning.

Life Kinetik® :

- Förstärker och förbättrar fysisk och mental presentation.
- Förbättrar koncentration och minnet.
- Förbättrar fysisk avslappning.
- Förbättrad stressreduktion.
- Problemlösningar blir lättare.
- Förstärker personlig utveckling.
- Ökar självförtroendet och förmågan att arbeta självständigt.
- Minskar kompenserande rörelser.
- Förbättrar prestanda med mindre ansträngning och energi.
- Minskar din felprocent.
- Förbättrar reaktionstid.

LifeKinetik®