

# ICHESSCINETICS®



Die höheren Lernfunktionen reaktivieren und stärken - mit Bewegung, spielerisch!



- C** = Curiosity - Neugierde, Innenmotivation
- H** = Health - Gesundheit, Fitness, Energiebalance
- E** = Enthusiasm - Begeisterung, Lernfreude, Mut
- S** = Strategy - Konzentration, Kooperation, Flexibilität
- S** = Sovereignty - Souveränität, Widerstandskraft

„Intelligenz lässt sich nicht am Weg, sondern nur am Ergebnis fest stellen!“  
Garri Kasparov

## AKTUELLE FORMATE:

- **Individuelles Coaching**  
1 x wöchentlich Präsenztraining á 75-90 Min.  
über 12 Wochen + 7/24-Hotline / 1.320 CHF
- **Kleingruppenkurs vor Ort**  
1 x wöchentlich Präsenztraining - 8 Wochen  
4 bis 8 Kinder; Dauer und Honorar nach Alter
- **Schulinterner Kurs\***  
8-12 Trainingseinheiten je nach Ferienkalender
- **Ergänzung zu FerienCamps im Freien\***  
1 oder 2 Trainingseinheiten an 3-5 Tagen
- **FamilienCoaching zuhause**  
1 x wöchentlich für Kinder (ab 6) und Eltern  
4 x (auch am Wochenende) / 600 CHF

\* Honorar nach Vereinbarung je nach Umfang  
- jeweils plus Fahrtkosten: 0,55 CHF/Km -

## WARUM gerade JETZT? - post „Corona“!

Unter „exekutiven“, höheren Lernfunktionen versteht die Gehirnforschung die Fähigkeit,



- ... eigene **Impulse** angemessen zu **kontrollieren**.
- ... die **Aufmerksamkeit** bewusst und gezielt zu **lenken**.
- ... **Informationen** aufzunehmen und zu **verarbeiten**.
- ... **Probleme** zu **lösen**, **Handlungspläne** zu **entwickeln**.
- ... **flexibel** auf neue, unerwartete Situationen zu **reagieren**.
- ... **Ziele, Ergebnisse und Vorgehensweisen** konstruktiv zu **reflektieren**.

### Diese Fähigkeiten verkümmern durch eine Reihe ungünstiger Faktoren:

Übermäßiger Medienkonsum, Schlafdefizite, Bewegungsmangel, Fehlernährung, Orientierungslosigkeit. Das erzeugt oft eine Abwärtsspirale aus Konzentrationsproblem, Motivationsverlust, Minderleistung, unentwickelten Potentialen - vor allem bei Jungs!

**UND: Diese Virus-Periode mit „HomeSchooling“ und vielen Einschränkungen im Sport- und Freizeitbereich hat die grundsätzliche Problematik weiter verschärft!**

## Michael Franz

Experte für **Innenmotivation, mentale Fitness und spielbetonte Potentialentfaltung**; schweizweit der **einzigste Trainer für LifeKinetik® und Ich schaff's!**

Jg. 1955, Sportspielwissenschaftler, seit 1991 Strategie- & MentalCoach für Führungskräfte, Arbeit suchende Menschen, Talente, Teams und Trainer im Handball - aktuell für **Lernende mit überdurchschnittlichen Begabungen und/ oder Konzentrationsmängeln - „AD(H)S“**.

Qualifikationen/Zertifizierungen/Netzwerk:  
> akademiefuerpotentialentfaltung.org  
> hbdi.de > ichschaffs.com > lifekinetik.com  
> neurokompetenz.de > socialarchitect.de  
> schulschachstiftung.de > strategie.net  
Lizenzierter Schachtrainer, Inhaber des deutschen und europäischen Schulschachpatents.

**ICHESSCINETICS®** wurde als „ganzhirniges“ Trainings- & Coachingkonzept entwickelt, um die **Voraussetzungen für gesunde Bestleistungen zu reaktivieren** und **wertvolle Potentiale spielerisch zu entfalten, zu ermutigen** - ob in der Schule oder im Sport...

### Die wichtigsten Erfolgselemente (je nach Format unterschiedlich gewichtet):

- Ein gehirngerechtes **Schachtraining** für Kinder ohne und mit Vorkenntnissen
- Attraktive Übungen aus dem Motorik- und Mentaltraining **LifeKinetik®**
- Stressreduktion und Lernstil-Design nach dem **HBDI-Ganzhirnmodell**
- Prinzipien und Praxis des international renommierten Konzepts „**Ich schaff's**“ („Kids skills“) des finnischen Jugendpsychologen Ben Furman
- Entspannungs-, Energie- und Mentalübungen aus der authentischen **Shaolinkultur**
- Über 20 Jahre **Erfahrung in der Begabungsförderung und im Bildungcoaching**, über 40 Jahre **Trainerpraxis im Leistungs- und Nachwuchssport**.

**Interessiert?** Ihre Anmeldung oder Fragen bitte per [lernkunst@michaelfranz.ch](mailto:lernkunst@michaelfranz.ch).

