

LEISTUNGSSPORT  
**DYNAMIC EYE**

## **DYNAMIC EYE**

*Pionier für Visual- und Kognitionstraining*

VicoLab:  
Aachener Str. 524-528  
50933 Köln

Stefanie Hennigfeld

M: +49 170-4546455

W: [www.dynamic-eye.de](http://www.dynamic-eye.de)

E: [info@dynamic-eye.de](mailto:info@dynamic-eye.de)



**PIONIER FÜR VISUAL-  
& KOGNITIONSTRAINING**

# **DIE AUGEN FÜHREN, DER KÖRPER FOLGT**

Kognition und visuelle Wahrnehmung beeinflussen jeden Lebensbereich. Durch unsere Programme verbessern wir die Leistungsfähigkeit von Sportlern, Kindern, Führungskräften und weiteren Personengruppen.

**Spezielle Trainingsangebote finden Sie z. B. für:**

-  Leistungssportler
-  Kinder und Jugendliche die ihre schulischen Schwierigkeiten überwinden möchten
-  Führungskräfte, die mehr Handlungsstärke aufbauen möchten
-  Mitarbeiter mit Beschwerden durch Arbeit am PC
-  Senioren und Menschen mit Beeinträchtigungen, die selbstbestimmter Leben möchten



# SEHEN - DENKEN - HANDELN

Athleten trainieren sehr hart und über viele Jahre hinweg, um erfolgreich zu sein. Zusammen mit einem Team von Trainern trainieren sie ihre Kraft, Kondition, Koordination, Technik, achten auf ihre Ernährung, lernen mental stark zu sein, etc.

Ebenso wichtig ist aber auch das Zusammenspiel zwischen Auge und Gehirn als Grundvoraussetzung für die Handlungskette: Sehen - Denken - Handeln!

In Zusammenarbeit mit vielen Profisportlern haben wir unser ViCo-Trainingsprogramm entwickelt. Sportler lernen durch individuelle Trainingspläne, Übungen und Leistungserfassung

- die richtige Interpretation der visuellen Informationen (input)
- die bestmögliche Entscheidung unter Stress und Druck zu treffen (output)

## Für wen eignet sich das ViCo-Training?

- Sportler, die sich persönlich weiterentwickeln möchten
- Spitzen- und Hochleistungssportler\*innen, die über Konkurrenz hinauswachsen möchten
- Alle, die ihre sportliche Leistung, Sehfähigkeit und kognitive Flexibilität steigern wollen

## Gute Augen sind „Game Changer“

Im Sport passieren oft Fehler, weil wir visuelle Informationen falsch interpretieren oder zu lange brauchen, um diese zu verarbeiten. Denn im Sport gilt: Wir müssen schnell entscheiden. Dafür benötigen wir ein ausgezeichnetes Sehvermögen. Wir fördern die visuellen und kognitiven Bereiche, die für sportliche Höchstleistungen nötig sind.

- Dynamisches Sehen
- Präzise Verfolgung des Balles
- Peripheres Sehen
- Einschätzung der Distanz und Geschwindigkeit
- Timing
- Hand/Auge/Fuß-Koordination
- Antizipation
- Reaktionsfähigkeit
- Visuelle Ausdauer und Konzentration
- Handlungsschnelligkeit
- Arbeitsgedächtnis
- Inhibition
- Kognitive Flexibilität

Unser ViCoTraining deckt diese Bereiche ab und passt diese nach den individuellen Anforderungen der Sportart an.

Während des Trainings erfassen wir die Leistung und dokumentieren die Fortschritte in einem eigenen Leistungsprofil für jeden Athleten und jede Athletin. Viele unserer SportsVision-Geräte sind computergestützt und erfassen automatisch alle Trainingswerte. Wir wissen also jederzeit, wo die Stärken und Schwächen sind und können entsprechend reagieren und den Plan anpassen.

