

## Was bewirkt das **LifeKinetik** Training?

### Allgemein

- Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- Verbesserung der psychischen und physischen Leistungen
- Reduktion der Fehlerquote
- Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens

### Im Sport

- Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwandes
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Elegantere und harmonischere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen

### Im Beruf

- Wechsel von einer Arbeit auf plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht
- Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

### In der Schule

- Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen
- Lesen, Rechtschreibung und die Konzentration verbessern sich



**Gisela Strick**

**LifeKinetik**®-Trainerin

Kontakt:

Tel: 02245/600369

eMail: [gisela.strick@lifekinetiktrainer.de](mailto:gisela.strick@lifekinetiktrainer.de)

***Bis ins hohe Alter körperlich fit,  
geistig wach und kreativ zu bleiben –  
diesen Wunsch hat jeder – und zwar in  
jeder Phase seines Lebens.***

***Ich biete Ihnen an, Sie mit abwechslungsreichem Training zu begleiten, Ihr Leben aktiv und Körper und Geist belastbar zu erhalten.***

***Werden Sie effektiver, leistungsfähiger,  
aufnahmefähiger, stressresistenter und  
selbstbewusster.***

***Machen Sie mit und probieren Sie es aus.***

***Ich freue mich auf Sie.***

# Gehirntraining durch Bewegung



Die Anforderungen im Alltag wachsen stetig – Schüler sollen gute Noten bringen, Erwachsene Beruf und Familie erfolgreich bewältigen, Senioren geistig fit sein und Sportler Leistung bringen. Immer offensichtlicher wird, dass es nicht nur darum geht, den Körper durch Ernährung und regelmäßigen Sport gesund zu halten, sondern auch den Geist bzw. das Gehirn in das persönliche Fitnessprogramm mit einzubeziehen, um leistungsfähiger und belastbarer zu sein.

### Was ist LifeKinetik® ?

Das von Horst Lutz entwickelte Konzept nutzt den Körper, um die Reserven des Gehirns zu mobilisieren. Durch spielerische Bewegungsaufgaben für den Körper wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.



Da das Training körperlich kaum belastend ist und viel Spaß macht, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrades bei seiner persönlichen Entwicklung.

Das LifeKinetik® -Training ist ein Konzept, das in den Bereichen betriebliche Gesundheitsprävention und Weiterbildung, Sport, Schule und auch im Alltag Anwendung findet. Gleichzeitig entwickeln die mit dem Training einhergehenden gruppenspezifischen Prozesse ein verbessertes soziales Klima in Schule und Berufsumfeld.

### Was wird bei LifeKinetik® trainiert?

#### **Flexible Körperbeherrschung**

- Bewegungswechsel: Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken
- Bewegungskette: Verbindung mehrerer einfacher Teilbewegungen
- Bewegungsfluss: Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zwischenaufgabe



#### **Visuelles System**

- Augenfolgebewegungen: Die Augen werden problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegt
- Sehbereich: Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung nehmen zu
- Augenfokussierung: Die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten gelingt besser

#### **Kognitive Fähigkeiten**

- Arbeitsgedächtnis: Optionen können parallel vorgehalten und schneller ausgewählt werden
- Auffassungsgabe: Eingehende Signale werden schneller erkannt und zugeordnet
- Wissenszugriff: Gespeichertes Wissen ist auch in schwierigen Situationen schneller verfügbar

### Worauf basiert LifeKinetik® ?

Der Begründer, Diplom-Sportlehrer und Gesundheitscoach Horst Lutz, entwickelte LifeKinetik® aus folgenden Bausteinen:

- Moderne Gehirnforschung
- Bewegungs- und Trainingslehre
- Funktionale Anatomie
- Funktional-Optometrie

### Welche Erfahrungen gibt es mit LifeKinetik® ?

Felix Neureuther, Ski-Slalom-Profi, trainiert seit 2007 mit LifeKinetik®. Wie bei der Ski-Nationalmannschaft wird das Konzept auch in vielen anderen Spitzensportarten wie Biathlon, Handball, Leichtathletik, Tennis und Golf im Training angewendet.

Auch beim Fußballtraining erzielt LifeKinetik® gute Erfolge. Hier geht es darum, die räumliche Wahrnehmung und die Koordination schwieriger Bewegungsabläufe zu verbessern. Borussia Dortmund, 1860 München u.a. trainieren regelmäßig mit Horst Lutz.

Weitere Erfahrungsberichte finden Sie im Internet unter: [www.life-kinetik.de](http://www.life-kinetik.de).

### Was können Sie persönlich erwarten?

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude!

Durch Schaffung neuer Verbindungen zwischen den Gehirnzellen erhöht dieses Bewegungsprogramm auf spielerische Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen.

Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 10 oder 80 Jahre alt sind.

Angeboten werden Kurse über 6 oder 12 Wochen. Die Veränderungen werden Sie bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit spüren.