



Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

"Life Kinetik ist eines der spannendsten Dinge, die ich die letzten Jahre rund um meinen Job entdeckt habe."

Jürgen Klopp, Chef-Trainer und Meistermacher von Borussia Dortmund

Life Kinetik® und seine Anwendung

Life Kinetik ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Mit Life Kinetik werden dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderungen neue Verbindungen (Synapsen) her. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball oder Golf wenden Life Kinetik erfolgreich an.

Langes und hartes Training kennt Life Kinetik nicht. Das Ziel dieses Trainingsprogramms ist es, möglichst viele Vernetzungen im Gehirn anzulegen, die durch neue Übungen entstehen. Dabei ist es zwingend notwendig, die Herausforderungen der Übungen von Trainingseinheit zu Trainingseinheit ständig zu steigern. Nur dadurch ist die dauerhafte Gehirnoptimierung zu erzielen.



Wirkungen des Trainings

Allgemein

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

Im Beruf

- Wechsel von einer Arbeit auf eine andere Tätigkeit 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 dem Gesprächsverlauf folgen ist einfacher
- Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

Im Sport

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

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

Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, hilft es jedem, egal welchen Alters und Fitnessgrades bei seiner persönlichen Entwicklung.

Was erwartet Sie im Training?

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude! Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen. Deshalb ist es sehr wichtig, neue Bahnungen, die durch die Bewegungsherausforderung geschaffen wurden, nicht so lange zu vertiefen, bis sie nur noch für eine einzige auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen. Vielmehr sollte bereits beim Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe als neue Herausforderung dienen.

KURS

09.01.2012 Infoabend
23.01.2012 Kursbeginn
Dauer: 10 x 60 min

Infos zu den Kursen sind auf der Webseite der TG Neuss zu finden, sowie im TG-Büro oder direkt beim Übungsleiter.



Kontakt

Uwe Klaus
Life Kinetik® Trainer
Heinsberger Strasse 7
41464 Neuss
Tel.: 02131-7425395
Mobil: 0179-7679483



trainer(at)lifekinetik-
klaus.de
www.lifekinetik-klaus.de