



Life Kinetik ist Gehirnjogging mit Bewegung

Kleine Bälle, große Wirkung: Dass sich zwei Partner gegenüberstehen und abwechselnd einen Ball zuwerfen, ist vielleicht nichts ungewöhnliches. Wenn aber der eine dem anderen beim Werfen – etwa durch Zurufen von Zahlen oder Farben – vorgibt, mit welcher Hand er den Ball fangen muss, kommen die kleinen grauen Zellen schnell in Fahrt. Und wenn der Fänger dann auch noch gleichzeitig mit dem gegengleichen Bein einen Schritt nach vorne oder nach hinten machen soll, ist der Spaß programmiert.

Life Kinetik nennt sich dieses „Gehirntraining durch Bewegung“. Und Lachen ist dabei ausdrücklich erlaubt, wie Diplomsporthelehrer Horst Lutz, der Life Kinetik kreiert hat, bestätigt. Davon konnten sich diesen Sommer auch die Besucher der „Deutschland bewegt sich!“ – Tour, eine Gemeinschaftsaktion der BARMER, des ZDF und der BILD am Sonntag, überzeugen, auf der das sportliche Gehirnentfaltungsprogramm präsentiert wurde.

Wer Life Kinetik anwendet, profitiert gleich doppelt: Die spielerischen Übungen sind genau durchdacht und schaffen so neue Verbindungen (Synapsen) zwischen den Gehirnzellen. Und neben der geistigen Beweglichkeit verbessert sich dabei gleichzeitig auch die körperliche Beweglichkeit. Doch anders als sonst im Sport üblich, geht es hier nicht darum, Bewegungsabläufe zu perfektionieren. Im Gegenteil: Sobald eine Übung in der Grobform funktioniert, wird eine Steigerung eingebaut und das Gehirn so vor eine neue Herausforderung gestellt.

Das fängt bei den Jüngsten an, die durch die spielerischen Übungen ihre Motorik ebenso schulen wie ihr Gehirn. Gezielte Übungen mit Schülern haben bewiesen, dass beispielsweise Lese- und Rechtschreibschwächen mit Life Kinetik wirkungsvoll verbessert werden können. Viele Sportler trainieren bereits mit Life Kinetik und unterstützen dieses Projekt als Botschafter, darunter auch der derzeit beste deutsche Skifahrer Felix Neureuther. Ein besonderes Highlight für Life Kinetik: Seit Oktober letzten Jahres trainiert Horst Lutz auch einmal wöchentlich die Fußballbundesliga Mannschaft von Borussia Dortmund.

Life Kinetik ist das ultimative Training für die Bildungsrepublik Deutschland. Die Bodenschätze unseres Landes liegen zwischen den beiden Ohren unserer Bewohner. Mit Life Kinetik können wir diese Bodenschätze fördern. Ein spaßiges und effektives Training für jedermann und für jedes Alter. Eine Stunde Training pro Woche genügt, um sich in vielen Lebensbereichen deutlich zu verbessern.

Weitere Infos: Erleben Sie Life Kinetik ab sofort auch in Thurmansbang im Vital-, Sport- und Wellnesshotel Schürger, Telefon: 08504/9000.

links	rechts
kreist ein	überfliegt
Einzelheiten	Gesamtbild
Sprache	Musik und Ton
Versuch	Gefühl/ Rhythmus
Wiederholung/ Einprägung	
Trennt Wörter und Gedanken	Verbindet Wörter und Gedanken



Wir sollten durchaus Bewegungsabläufe ausführen, die uns nicht geläufig sind.