

Life *Kinetik* – einfach und genial

sportlich · spaßig · sensationell

Was ist Life Kinetik?

Wahrnehmung + Gehirntraining + Bewegung = mehr Leistung

Life Kinetik ist Gehirntraining durch Bewegung. Dabei wird das Gehirn vor unbekannte und neue Aufgaben gestellt. Also Aufgaben, die das Gehirn noch nicht kennt. Diese Herausforderungen führen dazu, dass im Gehirn Impulse ausgelöst werden, die wiederum dazu führen, dass sich zwischen den einzelnen Gehirnzellen neue Verbindungen aufbauen - und je mehr Gehirnverbindungen bestehen, desto leistungsfähiger ist der Mensch!

Sicherlich ist Ihnen bekannt, dass die meisten von uns nur einen geringen Bruchteil des enormen Potentials nutzen, das in uns steckt. Mit schätzungsweise 100 Milliarden Gehirnzellen schöpft keiner auch nur ansatzweise die riesigen Möglichkeiten aus. Wir könnten uns so viel leichter tun, wenn es uns gelänge, dieses riesige Potential besser zu nutzen und unsere Fähigkeiten bestmöglich anzuwenden.

Durch spassige, visuelle und koordinative Aufgaben für den Körper wird das Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen.

Trainingseffekt

Das Bewegungsprogramm nutzt den Effekt, dass das Gehirn den Körper steuert und umgekehrt. Das Programm zwingt also unser Gehirn durch Bewegungen, visuelle Aufgaben und kognitive Elemente dazu, neue Denkmuster zu kreieren und somit flexibler zu werden. Dadurch reduziert sich die Fehlerquote und steigert in der Folge die Produktivität.



- Kinder werden **kreativer, fröhlicher**
- Schüler **konzentrierter, selbständiger**
- Sportler **leistungsfähiger, organisierter**
- Berufstätige **stressresistenter, flexibler**
- Senioren **aufnahmefähiger** und **geschickter** im Umgang mit Gefahrensituationen

Bestimmt kennen Sie das erhebende Gefühl, wenn Sie eine schwierige Aufgabe nach intensiver Hirnarbeit erfolgreich bewältigen. Ob als Kind, wenn kreativ neue Spiele entwickelt werden, in der Schule, wenn der Lehrer lobt, im Sport, wenn Erfolge zu feiern sind oder im Beruf, wenn das anvisierte Ziel erreicht ist. Unser Gehirn wird immer dann aktiv, wenn es eine Belohnung erwarten kann. Nur dann sind wir leistungsfähig und kreativ. Gleichzeitig entwickeln die mit dem Training einhergehenden, gruppendedynamischen Prozesse ein verbessertes soziales Klima. Auch dieser Effekt ist **unabhängig vom Alter** der Teilnehmer in Schule, Beruf und Sport erkennbar.

Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr Leben!

Jürgen Klopp, Trainer von Borussia Dortmund sagt über Life Kinetik: „Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe.“

Life Kinetik nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten.

Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads bei seiner persönlichen Entwicklung. 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, Handball, Eishockey, Skispringen oder Golf wenden Life Kinetik erfolgreich an!

Das Ziel

Mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen.

Die Trainingsbereiche

- Training der **flexiblen Körperbeherrschung**
- Training des **visuellen Systems**
- Training der **kognitiven Fähigkeiten**

Der Trainingsumfang

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. Der angestrebte Effekt ist bereits nach wenigen Wochen zu erkennen, wenn nur **eine Stunde pro Woche** trainiert wird. Um eine Überforderung des Gehirns zu vermeiden, sollte aber auch nicht länger als maximal 1 Stunde am Stück trainiert werden.

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 selbstständigen Arbeitens**

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**
- **Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit**
- **Steigerung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination**
- **Verbesserungen der Kinder im Verhalten**

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**

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**

Die Statistik

Erhebungen von Messdaten diverser Institute und Universitäten und Eigenerhebungen auf Basis von Fragebogenauswertungen von insgesamt über 450 Personen aller Altersgruppen ergaben unter anderem folgende Ergebnisse: Im Rahmen eines Trainingsprogramms über 10 -12 Wochen mit einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche **verbesserten sich 97 % der Kinder und 91 % der Erwachsenen** in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche! Zusätzlich reduzierte sich die Fehlerquote bei den Erwachsenen massiv.

Um nachhaltig Erfolge bezüglich des körperlichen und mentalen Vermögens zu erzielen, muss das Life Kinetik Training regelmäßig durchgeführt werden. Dabei ist eine Stunde Training pro Woche bereits ausreichend, um schon nach drei bis vier Trainings Fortschritte zu spüren.

Was können Sie erwarten?

Jede Menge **Lachen, Spaß und Freude!** Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind. Fast jeder erkennt Veränderungen bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit.

Christian Neureuther sagt über Life Kinetik:

„Die wichtigste Aufgabe von den Eltern ist, den Kindern optimale Entwicklungsmöglichkeiten zu geben. Mit Life Kinetik lässt sich die Entwicklung von Kindern bestmöglich fördern.“

Angebot

Individuelles Einzelcoaching

Für eine individuelle Entwicklung der Gehirnpotentiale sollte ein- bis zweimal pro Woche mit einem ausgebildeten Life Kinetik Trainer gearbeitet werden.

Gruppenkurse

Kurse für Gruppen zwischen 8 und 20 Personen werden in der Regel in Zyklen à 12 Wochen mit einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche angeboten. Life Kinetik ist wie lebenslanges Lernen. Nach dem 12-wöchigen Starterkurs empfiehlt sich regelmäßig eine Trainingsstunde pro Woche auszuüben, um so eine stetige Potentialsteigerung zu erreichen.

Weitere Informationen entnehmen Sie aus meiner Homepage: soma-vita.ch / [Life Kinetik](#)



"Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist."
(Henry Ford, 1863 - 1947)

Kopftraining Life Kinetik (Interview mit Horst Lutz, dem Life Kinetik- Erfinder)



Auch das Gedächtnis braucht immer neue Anreize, sagt Sportlehrer Horst Lutz (Foto: www.sxc.hu)

Horst Lutz ist Diplom-Sportlehrer, Fußballtrainer und hat ein Trainingsprogramm namens Life Kinetik erfunden. *Dieses „Gehirnjogging“ ist nicht nur gut für die grauen Zellen – sondern macht auch selbstbewusster und sogar sportlicher, sagt er.*

Herr Lutz, Sie haben ein Trainingsprogramm namens Life Kinetik entwickelt. Was ist das?

Horst Lutz: Life Kinetik ist eine Verknüpfung aus Gehirntraining, Bewegung und visueller Wahrnehmung.

Und wozu soll das Ganze dienen?

Die Übungen sind so gestaltet, dass die meisten Menschen große Schwierigkeiten haben, sie auszuführen. Das ist so gewollt, denn sie sollen dem Gehirn auch einiges abverlangen. Man muss ständig neue Strategien entwickeln, um die Aufgaben zu bewältigen. So entstehen neue Vernetzungen im Gehirn und man wird leistungsfähiger.

Wie sieht eine typische Übung aus?

*Die klassische Life-Kinetik-Aufgabe ist die **Parallelball-Übung**. Dabei hält man die Arme parallel vor dem Körper. In jeder Hand hat man einen Ball, den man etwa zehn Zentimeter hoch wirft und wieder auffängt – und zwar mit gekreuzten Armen. Wenn das gut klappt, kann man die Übung auch erschweren, indem man die Bälle mit gekreuzten Armen wieder hoch wirft, das Kreuzen der Arme auflöst und wieder auffängt.*

Das klingt erst mal gar nicht so schwer?

Das Schöne ist, dass jeder erst mal sagt: Kein Problem, mache ich schnell. Die Übung sieht zwar vermeintlich leicht aus, kriegt aber so gut wie niemand auf Anhieb hin. Und man denkt sich meist: Das gibt's doch nicht, dass ich das nicht schaffe.

"Durch Life Kinetik verändert sich auch die Persönlichkeit."

Verlieren die Leute dann nicht schnell die Lust weiterzumachen?

Genau das Gegenteil ist der Fall. Weil die meisten sich nicht vorstellen können, dass sie die Übungen nicht schaffen, versuchen sie es so lange, bis sie es hinkriegen. Das dauert meist nicht länger als zwei Minuten. Dann aber kommt das nächste Life-Kinetik-Prinzip zum Tragen: Wir üben nie so lange, bis die Bewegung automatisiert ist.

Man ist also ständig mit dem Gehirn aktiv – aber macht das „Gehirnjogging“ auch sportlicher?

Ja, weil die Vernetzungen im Gehirn dazu führen, dass ich bestimmte Dinge besser kann. Ich kann zum Beispiel Bewegungen schneller verändern und kombinieren, Herausforderungen während einer anderen Tätigkeit besser erledigen oder Entfernungen und Geschwindigkeiten genauer einschätzen.

Ist Ihr Programm für alle Sportler geeignet?

Ja, in Sportarten, in denen ständig etwas passiert, ist der Effekt natürlich noch viel offensichtlicher. Da muss man viele Dinge schneller wahrnehmener und zuordnen, um dann die geeignete Handlung herauszufischen. Aber auch Marathonläufer können etwas mitnehmen. Denn durch Life Kinetik verändert sich auch die Persönlichkeit. Man wird zum Beispiel selbstbewusster – und das kann dann schon helfen, gerade im Wettbewerbsbetrieb.

Wie lange dauert es, bis man Verbesserungen spürt?

Das ist unterschiedlich. Manche spüren das schon nach zwei, drei Wochen, andere erst nach zwei Monaten. Meist nehmen die Menschen aus dem Umfeld aber viel eher eine Veränderung wahr als man selbst: Dass man etwa schneller Dinge verarbeitet oder rascher von einer Aufgabe zur anderen übergeht. Oder: Dass die Fehlerquote sinkt und man schneller zum Thema zurückfindet, wenn man gestört wurde.

Und wie lange hält der Effekt an?

Wir bilden ständig neue Gehirnzellen und zwar sozusagen auf Vorrat. Die brauchen eine gewisse Reifezeit und stehen dann rund zwei Wochen zur Verfügung. Wenn man die Zellen aber in diesen zwei Wochen nicht benutzt, sterben sie wieder ab. Trainiert man aber wöchentlich, erhält man die Zellen länger empfangsbereit und kann sie dann nutzen, wenn man sie braucht.

Interview: Frank Joung