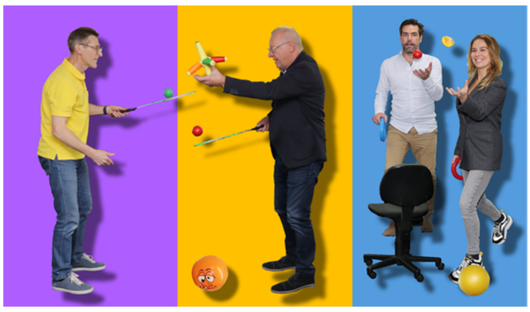
22. Juli 2021 | Lesezeit ca. 3 Min.

Life Kinetik – das ganz besondere Gehirntraining



„Life Kinetik – Wenn ich ehrlich bin, eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe."

Jürgen Klopp, Fußballtrainer vom Liverpool FC Club *(TVBissendorf Holte, 2015, 0:14)*

Jürgen Klopp *(Astroavani.com)*

Unser Gehirn ist eines unserer wichtigsten Organe, welches ständig aktiv ist. Täglich fließen hier etwa 1000 Liter Blut durch die verschiedenen Areale. Gleichzeitig nutzen wir jedoch nur einen geringen Prozentsatz der Möglichkeiten unseres Gehirns. Das kann man ändern! Life Kinetik schafft nachweislich (Studien der Universität Köln, Regensburg uvm.) Verbindungen im Gehirn und verbessert die Gehirnleistung, wie auch die Problemlöseintelligenz, also die Fähigkeit häufig richtig zu handeln.

Life Kinetik – Was ist das?

Life Kinetik ist eine vom Diplomsportlehrer Horst Lutz entwickelte Trainingsform, die Wahrnehmungsübungen mit kognitiven Aufgaben und Herausforderungen vereint. Die Trainingsformen und -übungen sind so aufbereitet, dass sie Spaß machen, sowie kognitiv ablaufende Prozesse durch Bewegungen ausgelöst werden und anders herum. Es verbindet die Arbeit verschiedener Sinne mit den eigenen Bewegungen und versucht so im Gehirn Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden.

Life Kinetik – So funktioniert es

Ziel ist es, unser Gehirn mit neuen Herausforderungen zu überraschen, die gleichzeitig Spaß machen. Dies wird so gehandhabt, weil unser Denkorgan nur dann neue Verbindungen zwischen den Synapsen herstellt, wenn man Dinge tut, die man noch nicht kann.

Somit absolviert man beim Life Kinetik-Training Übungen, welche das Gehirn durch nicht alltägliche koordinative, kognitive und visuelle Aufgaben fördert. Ein zentrales Merkmal ist dabei, dass die Übungen automatiosationsfrei durchgeführt werden. Das heißt, es ist nicht das Ziel, eine Übung gut zu können, sondern sie auszuprobieren und sein bestes zu geben. Gelingt eine Übung bereits im Ansatz, geht man zur nächsten Übung weiter und fordert das Gehirn durch eine neue Situation erneut heraus.

Hier ein kurzes Beispiel der Life Kinetik-Übung „Parallelball"

Für wen ist Life Kinetik konzipiert?

Dieses spezielle und einzigartige Trainingskonzept ist für jede Person geeignet. Überspitzt wird hier von 4 bis 104 Lebensjahren gesprochen. Dem entsprechend ist es vom kleinen Kind, über den Rentner bis hin zum Spitzensportler geeignet. So gehört Life Kinetik zum festen Trainingsprogramm von zahlreichen Fußballvereinen, wie Borussia Dortmund oder dem SC Freiburg, aber auch Felix Neureuther (Skirennläufer) und vielen weiteren Sportlern.

Weshalb sollte man Life Kinetik machen?

Wie bereits erwähnt bilden sich im Gehirn Verbindungen zwischen den neuronalen Zellen. Dies steigert nachweislich die Konzentration, Aufmerksamkeit, visuelle Wahrnehmung, Leistungsfähigkeit des Gehirnes, die Stressregulation und vieles mehr.

Wie oft sollte man Life Kinetik trainieren?

60 Minuten pro Woche sind hier vollkommen ausreichend. Dabei ist es nicht entscheidend, wie diese Zeit aufgeteilt ist. So kann man 10 Minuten täglich oder zweimal pro Woche 30 Minuten trainieren.

Mehr Informationen unter: www.life-kinetik.com