

Schönes Wochenende

Ihr Wochenend-Magazin der Passauer Neue Presse mit ihren Lokalausgaben

Samstag, 5. / Sonntag, 6. Oktober 2019



Der Klassenkasperl
Andreas Gabalier erzählt von seiner Schulzeit **Freizeit**



Das Glück dieser Erde
In der Normandie steht der Reitsport hoch im Kurs **Reise**

Grandland X
Opel rundet SUV-Familie nach oben hin ab **Auto**



Besser lernen dank Life-Kinetik

Seit vier Wochen heißt es für alle Schüler in Bayern wieder lernen, lernen, lernen. Dass es dank Life-Kinetik einfacher geht und besser funktioniert, erklärt Ski-Ass Felix Neureuther im Gespräch mit der Heimatzeitung und führt vor, mit welchen einfachen Übungen man sein Gehirn trainieren kann.

Von Sandra Hiendl

Gehirn-Training mit Bewegung: So lässt sich Life-Kinetik kurz zusammenfassen. „Dass Bewegung schlau macht, ist wissenschaftlich basiert“, erklärt Felix Neureuther, der zu diesem Thema bereits mehrere Bücher veröffentlicht hat (siehe unten).

Mit Life-Kinetik werden dem Körper Aufgaben gestellt, die das Gehirn herausfordern, neue Verbindungen, sprich Synapsen, zu schaffen. „Ziel ist, mit verschiedenen Übungen alle vier Areale des Gehirns zu vernetzen und mehr Synapsen zu schaffen“, erklärt der Sohn von Rosi Mittermaier und Christian Neureuther während einer Wanderung im Tiroler Kaiserwinkl im Gespräch mit der Heimatzeitung.

Übung für Einsteiger: „Hase und Jäger“

Er selbst trainiert regelmäßig Life-Kinetik und führt gleich eine der Einsteiger-Übungen vor, die jeder einfach nachmachen kann. Bei „Hase und Jäger“ hält man Zeige- und Mittelfinger einer Hand hoch, was den Hasen symbolisieren soll, während die andere Hand mit Daumen und Zeigefinger den schießenden Jäger darstellt. „Dann wechselt man beide Positionen möglichst schnell und aus der ‚Hasenhand‘ wird die ‚Jägerhand‘ und wieder umgekehrt“, erklärt Felix Neureuther und fügt hinzu: „Das ist auch deshalb so



Ski-Ass Felix Neureuther schwört auf Gehirnjogging durch Bewegung und zeigt eine einfache Übung namens „Hase und Jäger“.



Bei dieser Übung gilt es, beide Positionen der Finger möglichst schnell zu wechseln. – Fotos: Sandra Hiendl



Die neunjährige Lara kennt Life-Kinetik aus der Schule: „Unsere Lehrerin sagt, dass wir damit besser denken können“, erklärt die Drittklässlerin.



Lara beherrscht die Übung perfekt: Der linke Arm geht rauf und runter, während der rechte Arm eine liegende Acht nachfährt.

eine super Sache, weil die Kinder spielerisch Spaß haben und die Übungen auch in der Gemeinschaft erlernen können. Und das Hirnkastl dankt es ihnen.“

Ideal für Schüler: Vor dem Unterricht Life-Kinetik

Mit Life-Kinetik bestens vertraut ist auch die neunjährige Lara. „Wir machen die Übungen jeden Morgen in der Schule. Unsere Lehrerin sagt, dass wir dann besser denken können“, erklärt die Drittklässlerin und führt ebenfalls gleich eine der Übungen vor. „Da musst du nur einen Arm immer auf und ab bewegen, während der andere Arm in der Luft einen liegenden Achter nachfährt“, beschreibt Lara. Auch das gleichzeitige Werfen und Auffangen von zwei Bällen bereitet ihr keine Schwierigkeiten.

Übung mit Tennisbällen für Erwachsene

Für Erwachsene lässt sich die Übung noch ausbauen: Dabei hält man zwei Tennisbälle vor dem Körper, wirft diese dann parallel zueinander hoch, überkreuzt die Hände und fängt die Bälle wieder. Anschließend wirft man mit den überkreuzten Händen die Bälle wieder parallel zueinander hoch, die Hände lösen das Überkreuzen auf und fangen die Bälle wieder.

Neureuther: Bewegung kommt leider oft zu kurz

Abgesehen von Life-Kinetik ist Felix Neureuther überzeugt, dass Bewegung heute aufgrund des Medienkonsums vieler Schüler leider zu kurz kommt. Kinder liegen dem 35-Jährigen, der selbst bald zum zweiten Mal Vater wird, sehr am Herzen und er möchte sie zu mehr Bewegung animieren. „Ich bin dagegen, dass Grundschüler heute schon ein Handy haben, sie sollten lieber draußen in der Natur sein. Ich selbst habe damals am liebsten Lager oder Baumhäuser gebaut oder Tiere beobachtet und meine Mama sagt noch heute, dass ich ein sehr bewegungsfreudiges Kind war.“

Beweg dich schlau: Gewinnen Sie fünf Bücher

Ski-Star Felix Neureuther liegen Kinder und deren Wohl besonders am Herzen. Deshalb möchte er mit seinem Buch „Beweg dich schlau!“ Buben und Mädchen zu mehr Sport animieren. Die Heimatzeitung verlost fünf Exemplare.

Von Sandra Hiendl

So werden Kinder durch Bewegung schlauer und kommen gut durch den Schulalltag! Felix Neureuther arbeitet seit vielen Jahren gezielt mit Kindern und fördert sie. Durch seine sympathische und authentische Art und viele persönliche Anekdoten versteht er es, auch „Faulpelzen“ die Freude an der Bewegung zu vermitteln. In Zusammenarbeit mit Effi Kompodietas, dem Experten für Kinesiologie, der unter anderem

die deutsche Fußballnationalmannschaft trainiert, hat er das spezielle Übungsprogramm „Beweg dich schlau!“ entwickelt. Prof. Dr. Martin Halle von der TU München liefert die wissenschaftlichen Fakten. Die Universität Basel mit dem Department für Sport, Bewegung und Gesundheit hat das in über tausend Schulen getestete Brainfitness-Übungsprogramm erstellt. Die Übungen synchronisieren die Gehirnhälften, fördern die Konzentration, korrigieren Haltungsschäden und stei-

gern spielerisch und ohne Druck die Leistungsfähigkeit.

Felix Neureuther gehörte bis zu seinem Karriereende im März 2019 zu den beliebtesten Wintersportlern Deutschlands. Er ist mit 13 Weltcupsiegen der erfolgreichste deutsche alpine Skifahrer und gewann bei Weltmeisterschaften fünf Medaillen, drei im Slalom und zwei im Mannschaftswettbewerb. In Zusammenarbeit mit dem Nymphenburger Verlag verlost die Heimatzeitung fünf Ex-

emplare von „Beweg dich schlau!“. Rufen Sie bis Sonntag, 13. Oktober, unter der Nummer ☎ 0137/822703015 (50 Cent pro Anruf – mobil gegebenenfalls abweichend) an und sprechen Sie das Wort **Schlau** sowie Ihren Namen, Ihre Nummer und Adresse auf unser Tonband. Oder senden Sie eine SMS mit dem Text **pnp ticket schlau** gefolgt von einem Leerzeichen, Namen, Telefonnummer und Adresse an die Nummer **52020** (49 Cent pro SMS – keine Vorwahl).



Das Buch erscheint im Nymphenburger Verlag.