Die Lokale
Informationsmagazin für Memmingen und Umgebung

Life Kinetik – Bewegung macht schlau

Große Resonanz bei KNAXIADE-Fortbildungen

veröffentlicht am 13.04.2022

Bewegung macht Spaß: Mit Unterstützung der Sparkassen hat der Bayerische Turnverband Onlineschulungen zum Thema „Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung" angeboten. Foto: Horst Lutz

Allgäu (dl). Das jährlich stattfindende Aus- und Fortbildungsprogramm in „Bewegungserziehung/Sport" für Multiplikatoren im Elementarbereich konnte wegen der Corona-Pandemie nicht in Präsenz durchgeführt werden. Der Bayerische Turnverband ging neue Wege und hat daher mit Unterstützung der Sparkassen insgesamt fünf Onlineschulungen zum Thema „Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung" angeboten.

Insgesamt haben rund 750 Personen an den Schulungen teilgenommen. „Das ist ein sensationeller Erfolg," so Projektleiter der KNAXIADE Reinhard Gansert, „mit dieser Resonanz haben wir nicht gerechnet."

Theorie und Praxis

Der Referent und Erfinder, Horst Lutz, vermittelte in Theorie und Praxis die Idee von Life Kinetik. Bei Life Kinetik werden Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung gekoppelt. Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden.

Wie funktioniert Life Kinetik?

Immer wenn man etwas Neues macht, versucht das Gehirn eine Lösung zu finden. Gibt es passende Bahnen zwischen den Gehirnzellen noch nicht, baut das Gehirn diese umgehend auf. Das ist Lernen. Diese neuen Bahnen können auch für andere Aufgaben verwendet werden. Das funktioniert nur, wenn die Aufgaben ständig verändert werden, sobald von zehn Versuchen drei bis vier klappen. Genau das nutzt Life Kinetik. Ungewöhnliche Kombinationen verschiedenster Aufgaben regen das Gehirn an, neue Verbindungen zu schaffen. Je mehr Verbindungen vorhanden sind, desto leistungsfähiger wird man.

Welche Vorteile hat Life Kinetik?

Da jeder Mensch andere Voraussetzungen mitbringt, reagiert jeder anders auf das Training. Sicher ist, dass sich alle in irgendeinem Bereich verbessern. Untersuchungen haben das eindeutig belegt. Mittels MRT-Aufnahmen wurde eine Erhöhung der Konnektivität zwischen den Gehirnzellen nachgewiesen. Besser lesen, rechtschreiben, rechnen, geschickter bewegen, Störungen besser verarbeiten, weniger Stress empfinden, besser schlafen sind z. B. häufige „Folgen". Das Ziel, die Kinder sollen die „Übungen nicht können", war für die meisten TeilnehmerInnen eine ganz neue Sichtweise für ihre pädagogische Arbeit. Viele ErzieherInnen haben schon signalisiert, Life Kinetik in den Kindergartenalltag einzubauen. „Wenn dies gelingt, dann haben wir viel erreicht," sind sich Horst Lutz und Reinhard Gansert einig.

Weitere Informationen

Nähere Informationen erteilt Reinhard Gansert, Projektleiter der KNAXIADE, Auf der Ludwigshöhe 16, 87437 Kempten, Tel.: 0831/51210-752, Fax: 0831/51210-750, e-Mail: reinhard.gansert@knaxiade.de, Internet: www.knaxiade.de.

Mehr zu Life Kinetik: unter https://lifekinetik.com/