www.fichtelspitze.de

Fichtelspitze

selekt

Das Wohlfühlmagazin aus dem Fichtelgebirge

Frühjahr/Sommer 2023

Freiraum für Ausflüge

SONDERAUSGABE
Entdeckungen in der Grenzregion

Blick auf die Gemeinde Hohenberg und ins historische Egerland

Mit GEHIRN und BEWEGUNG zu mehr LEISTUNG

Jonas Zeidler bietet im Fichtelgebirge ein neuartiges Trainingsprogramm an: „Life Kinetik"

Fitnesstrainer und Life Kinetik-Coach Jonas Zeidler. Fotos: PR

„Life Kinetik" ist für Vieles gut. Als Vorbeugung gegen Burn-Out oder Demenz, als Weg zu mehr Wohlbefinden und mehr Leistungsfähigkeit im Alltag. Während bei vielen Trainings nach wie vor die körperliche Fitness im Vordergrund steht, geht dieses neue Programm etwas weiter: Es verbindet leichte Bewegungen mit Denkaufgaben und bietet ganz ohne Schwitzen einen Mehrwert, an den Kraft- oder Konditionstraining nicht heranreichen. Prominente Sportler wie der Skifahrer **Felix Neureuther** schwören auf „Life Kinetik". Im Fichtelgebirge bietet Jonas Zeidler als bislang erster und einziger Coach „Life Kinetik" für jedermann an.

Jonas Zeidler wuchs in **Marktleuthen** im Fichtelgebirge auf und bildete sich zum Fitnesstrainer fort. Ein befreundeter Osteopath machte den sportbegeisterten Trainer auf das Angebot aufmerksam. „Ich fand es sofort unheimlich spannend, weil es alles abdeckt", berichtet Jonas Zeidler, und genau diese Begeisterung kann er nun an die Teilnehmer seiner Kurse weitergeben. In **Selb** steht ihm für die Übungen ein Fitness-Studio zur Verfügung, in **Marktleuthen** eine Physio-Praxis. Wobei das Angebot örtlich prinzipiell ungebunden ist. Die Übungen kann Jonas Zeidler auch in einer Firma, als Teil einer Teambuilding-Maßnahme oder privat abhalten, in Präsenz-Veranstaltungen sowie online.

Doch was macht man bei Life Kinetik eigentlich? Auf den kleinsten gemeinsamen Nenner gebracht, geht es darum: Ein Trainer setzt einen akustischen oder optischen Reiz, der Teilnehmende führt je nach Reiz eine andere Bewegung aus, bewegt sich bei der Farbe Rot zum Beispiel nach vorne, bei Grün nach hinten. Was sich einfach anhört, kann kompliziert werden, sobald die Teilnehmer Wahrnehmung und Bewegung auf ungewohnte Weise koordinieren müssen. „Wenn ich gezielte Bewegungen mit dem linken Fuß und mit dem rechten Arm gleichzeitig ausführen soll, ist das für viele Menschen erstmal eine schwierige Herausforderung, weil wir im Alltag nichts über Kreuz machen", erklärt Jonas Zeidler. „Life Kinetik" besteht aus vielen solcher Übungen, die herausfordernd sind und Spaß machen, gerade weil hier niemand perfekt ist.

Nachweislich positive Effekte

Die nachgewiesenen Effekte sind bei einem systematischen Training – eine Stunde pro Woche, insgesamt 12 Wochen – bemerkenswert. „Life Kinetik" baut das Netzwerk unserer Nerven- und Sinneszellen, die mit den Muskeln verbunden sind, kontinuierlich aus. Das Gehirn und die Motorik werden generell leistungsfähiger. Die Übungen steigern schon in jungen Jahren die Aufmerksamkeit und die Konzentration, beugen im Beruf dem Burn-Out vor, reduzieren das Stress-Level und vermindern das Risiko von Demenz, wenn die Menschen rechtzeitig mit dem Training anfangen.

Mit seiner Begeisterung für „Life Kinetik" und seiner offenen Art hat Jonas Zeidler schon einige Menschen angesteckt. Seit April 2023 bietet er die Übungen auch in Kombination mit Wander-Einheiten als sogenanntes **Brainwalking** an. Gerade im Naturpark Fichtelgebirge ist dies ein reizvolles Angebot.

Jonas Zeidler
Life Kinetik & Personal Trainer
Tel. 0151 / 50049929
hi@jonas-zeidler.de

www.jonas-zeidler.de