



Was ist Life Kinetik?

Life Kinetik ist eine spannende Sonderform des Mentalen Trainings und wir sind stolz, dass wir auch diese bei uns anbieten können.

Life Kinetik beschreibt eine Form des Trainings, welche Bewegung, Koordination und Kognition optimal miteinander verbindet. Durch gezielte und aufbauende Übungen in verschiedenen Bereichen trainierst Du die Verknüpfung der Gehirnareale, um danach Informationen schneller und prävalenter abrufen zu können.

Sowohl Deine koordinativen Fähigkeiten wie auch Deine Gedächtnisleistungen erfahren eine signifikante Verbesserung. Life Kinetik® - auch Gehirnentfaltungstraining genannt - dient Menschen, die das Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn optimieren möchten um daraus resultierend, ihr gesamtes Leistungspotenzial bestmöglich abrufen zu können.

Egal ob im Leistungs- oder Hobbysport, im alltäglichen Leben, im Schulalltag oder im Business, Life Kinetik spricht alle Gesellschaftsgruppen in sämtlichen Tätigkeitsbereichen an.

So profitierst Du von Life Kinetik

Life Kinetik wirkt, wenn Du einmal pro Woche eine Stunde mit Life Kinetik trainierst. Dabei ist es notwendig, die Herausforderungen der Übungen von Trainingseinheit zu Trainingseinheit ständig zu steigern. Nur dadurch ist eine dauerhafte Gehirnoptimierung zu erzielen. Darum muss auch das Training, möglichst wöchentlich, unter der Anleitung eines ausgebildeten Life Kinetik Trainers erfolgen. Alle anderen Varianten bringen nicht den erwarteten Erfolg. Ein ständiges Wiederholen der gleichen Übungen bringt keine Weiterentwicklung. Da das menschliche Gehirn, wie von der Natur vorgegeben, nur auf immer wieder neue Herausforderungen mit besonderer Leistung reagiert, ist es zwingend notwendig, möglichst lebenslang und ohne größere Pausen einmal wöchentlich eine Stunde zu trainieren.

Dein Nutzen

Der gesamte Nutzen von Life Kinetik ist noch gar nicht dokumentiert. Zurzeit laufen viele Studien und Untersuchungen, um den ganzen Nutzen von Life Kinetik Training zu erfassen. Schon heute wissen wir jedoch, dass Life Kinetik die fluide Intelligenz (angeborene Intelligenz, Fähigkeit häufig recht zu handeln) verbessert. Ebenso verbessert sich durch Life Kinetik die Auffassungsgabe und Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit der Trainingsteilnehmer. Zudem hat Prof. Dr. Oswald mit

seiner SimA Studie nachgewiesen, dass Gehirntraining und Bewegung eine wirkungsvolle Prävention gegen Demenz ist.

Gerade dieser umfassende Nutzen macht Life Kinetik so interessant. Life Kinetik ist für alle Lebensphasen eine gewinnbringende und spassmachende Trainingsform.

- Kinder werden kreativer
- Schüler werden konzentrierter
- Berufstätige werden stressresistenter
- Sportler werden leistungsfähiger
- Steigerung der Handlungsschnelligkeit
- Fehlerreduzierung
- Steigerung der fluiden Intelligenz
- Bessere visuelle Wahrnehmung.
- Senioren werden aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen



Die Folgen des Trainings

Das Bewegungsprogramm nutzt den Effekt, dass das Gehirn den Körper steuert 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, was sich in einer steigenden Produktivität niederschlägt.

Fast jeder Teilnehmer verbessert sich bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit in mindestens einem der folgenden Bereiche:

Kinder

Selbstbewusstsein
Selbständigkeit
Ordnung
Fröhlichkeit
Konzentration
Konsequenz
Schulische Leistungen
Sportliche Bewegung

Erwachsene

Merkfähigkeit
Erinnerungsfähigkeit
Stressresistenz
Multitaskingfähigkeit
Problembewältigung
Organisation
Kreativität
Sportliche Bewegung

Gleichzeitig entwickeln die mit dem Training einhergehenden, gruppenspezifischen Prozesse ein verbessertes soziales Klima. Auch dieser Effekt ist unabhängig vom Alter der Teilnehmer in Schule, Beruf, Sport und Alltag erkennbar.

Kosten

Ob für Private, Schulen, Arbeitgeber, Sportvereine und andere Organisationen wir unterbreiten Dir gerne eine passende Offerte.

Unser zertifizierter Life Kinetik Trainer – Sascha Morf – steht Dir gerne für Ausführungen und weitere Auskünfte zur Verfügung.



Sascha Morf

Leiter Niederlassung Richterswil und
Fachverantwortlicher BTBF®-Sport Coaching

E-Mail: sascha.morf@btbf.ch

Telefon: +41 (0)76 321 45 42