

Life Kinetik®

Life Kinetik Mannschaftstrainer

sportlich · spaßig · sensationell

- BERUF
- FREIZEIT
- LERNEN
- GEDÄCHTNIS
- SPORT



Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung
= mehr Leistung

“

Das braucht ja wohl ein Jeder!

sagt Rosi Mittermaier, Deutschlands
Skilegende, über Life Kinetik

Was ist Life Kinetik

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, wie z. B. der Universität zu Köln und des Central Institutes of Mental Health in Mannheim, die die Wirkungsweise von Life Kinetik belegen.

Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen

den Gehirnzellen und ermöglichen so das „schlummernde“ geistige Potenzial zu wecken. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns. Die positiven Ergebnisse des Trainings sind unter anderem Stressreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und vieles mehr.

Life Kinetik ermöglicht es, durch seine einzigartige und komplexe Trainingsform, das Gehirn ein Leben lang vor neue Herausforderungen zu stellen.

Life Kinetik ist damit die Schnittstelle zwischen sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Begleitend kommt noch ein Visual-Optometrie-Training zum Einsatz. Es gibt kein vergleichbares Training dieser Art.

Der Nutzen: Je schneller wir Informationen analysieren können, desto schneller können wir Probleme lösen, auf das Gedächtnis zugreifen und uns somit auf neue Situationen anpassen. Man spricht hier von Handlungsschnelligkeit. Anwender berichten über verbesserte Reaktionszeiten und schnelleres Denken nach Life Kinetik Trainings. Das Ziel ist: Konzentriertes Arbeiten und erfolgreiche Leistung auch bei hohem Tempo!



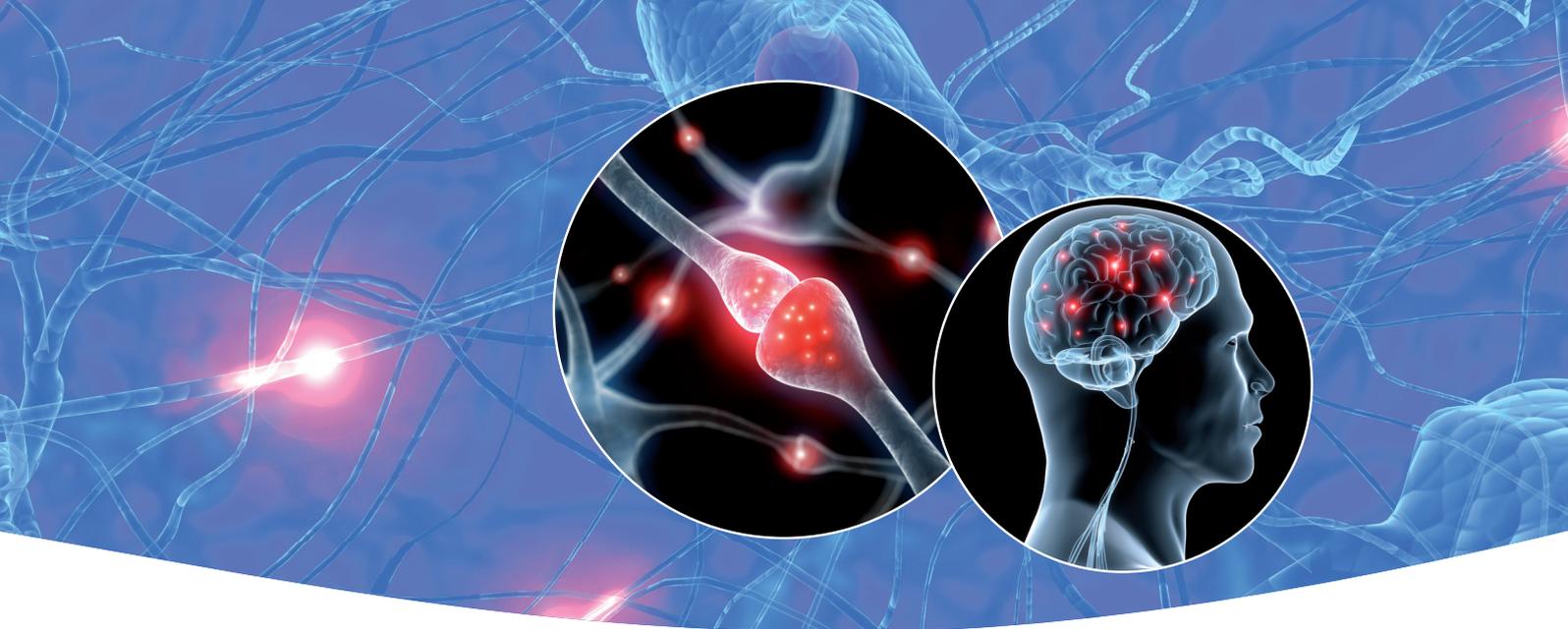
“ Das Bewegungstraining des Erfinders Horst Lutz fordert das Gehirn der Spieler und steigert dadurch ihre Handlungsfähigkeit.

**Veröffentlichung in der
FIFA 1904, Ausgabe April 2016**



“ „Life Kinetik - Ein individueller Weg zur Leistungssteigerung bei Athleten.“

Die NADA (Nationale Anti Doping Agentur Deutschland) hat in der Rubrik "der Trainer in der Dopingprävention" einen Artikel über Life Kinetik veröffentlicht.



Der Nutzen von Life Kinetik im Sport

Mit speziellen Übungen, die wenig Materialeinsatz fordern, lässt sich schnell die sportliche Leistung der Mannschaften steigern. Pascal Gras, Sportstudent an der Deutschen Sporthochschule Köln, konnte im Rahmen seiner Diplomarbeit über das Life-Kinetik-Training belegen, dass Mannschaftssportler deutlich ihre spieltaktische Leistungsfähigkeit verbessern konnten. Sowohl die Entscheidungsqualität als auch die Entscheidungsgeschwindigkeit nahm zu.

Weitere Untersuchungen zeigten eine Reduktion der Fehlerquote und der Stresshormonausschüttung. Auch die visuelle Wahrnehmung, die Aufmerksamkeitsquote und die Verarbeitungsgeschwindigkeit verbessern sich ebenso deutlich wie die Torschuss- und Pass-Leistung. Die Universität der Bundeswehr ermittelte einen hoch signifikanten Anstieg der Gleichgewichtsfähigkeit und eine Verbesserung sowohl der Auge-Hand- als auch der Auge-Bein-Koordination.

Die Neurowissenschaftliche Befunde verweisen darauf, dass Dopaminausschüttungen Vorgänge synaptischer Plastizität fördern und motorische Lernvorgänge auslösen können. Eine Untersuchung des Instituts Your-Prevention® konnte zeigen, dass bei allen Teilnehmern eines drei-monatigen Life-Kinetik-Kurses mit einer Trainingszeit von 60 Minuten pro Woche der Dopaminspiegel, gemessen am Tag nach dem letzten Training, um über 17% angestiegen war. Mehr Dopamin bedeutet mehr Lernfähigkeit und führt damit zwangsläufig zu einer Leistungssteigerung. Im Alltag und natürlich auch im Wettkampf.

Die Life Kinetik Bausteine

- Bewegungs- und Trainingslehre
- Funktionelle Anatomie
- Moderne Gehirnforschung
- Funktional Optometrie

- Bessere Leistung mit weniger Energie und Kraftaufwand
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Reduktion von Kompensationsbewegungen

- Harmonischere Bewegungsabläufe
- Verbesserte Gleichgewichtsfähigkeit
- Optimierte Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination
- Verbesserung der Handlungsschnelligkeit



“
Eines der spannendsten Dinge,
die ich in den letzten Jahren in
meinem Job entdeckt habe.

sagt Jürgen Klopp, Fußballtrainer



Durch Life Kinetik habe ich erkannt, wie wichtig es ist, ständig wechselnde koordinative Übungen mit Training der visuellen Wahrnehmung zu kombinieren. Denn wenn die Augen gerade in schwierigen Situationen nicht perfekt funktionieren, wird es wahnsinnig schwer, richtig zu reagieren.

sagt **Manuel Neuer, Fußball-Bundesligaprofi, Weltmeister 2014**

Unser Angebot

Ausbildungsdauer: 4 Tage (Die Ausbildung zum Life Kinetik Mannschaftstrainer findet in den ersten vier Tagen der regulären Life Kinetik Trainerausbildung statt.)
 Ausbildungskosten: € 620,- inkl. 19% MWST, zzgl. einmaliger Lizenzgebühr € 1.070,- inkl. 7% MWST
 Gesamtkosten für die Ausbildung € 1.690,-

Voraussetzung für die Teilnahme: zertifizierter Übungsleiter in einem Sportverein
 Ein zertifizierter Übungsleiter darf die von ihm trainierten Mannschaften, die sich im offiziellen Wettkampfbetrieb befinden, mit Life Kinetik trainieren oder Life Kinetik Übungen in das Training einbauen.

Unsere wichtigsten Referenzen



„Das von Ihnen entwickelte Life Kinetik Programm ist das beste umfassende Training aller Rezeptoren, die zur außergewöhnlichen Verbesserung aller motorischen Grundfertigkeiten führt, das ich persönlich kennen gelernt habe. Unsere wissenschaftlich begleitenden Untersuchungen zeigen bei den Sportlern eine deutlich verbesserte Stressresistenz und spieltaktische Leistungsfähigkeit in schwierigen Spielsituationen.“ **Prof. Dr. Elmar Wienecke, Inhaber und Gründer von SALUTO – Das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness**



„Für die sporttechnischen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Sportlers ist die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten gleichermaßen bedeutend wie auch für die taktischen Fähigkeiten. In unserer Studie konnte beispielhaft eine signifikante Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeiten durch ein Life Kinetik-Training nachgewiesen werden. Die Übungen der Life Kinetik-Methodik stellen eine sinnvoll strukturierte Bereicherung der traditionellen Koordinationstrainingsübungen dar.“ **Prof. DSL Dr. med. Günther Penka, Institut für Sportwissenschaft und Sport, Universität der Bundeswehr Neubiberg**

Cinderella GmbH – Life Kinetik

Wolfratshauer Str. 50-52
 D-82067 Ebenhausen
 Telefon +49 (0)8178 49 31
 Telefax +49 (0)8178 72 72
 E-Mail: creationoffice@lifekinetik.de
www.lifekinetik.de

