

10 Gründe warum LifeKinetik® sich lohnt

Der Nutzen aus Unternehmenssicht:

- Schnelle Amortisation durch Steigerung der Produktivität
- Verbesserung des Arbeitsklimas durch Team-Building-Event
- Aktiver Beitrag zu Stressprävention und Personalentwicklung
- Flexibler Kursaufbau über unterschiedliche Laufzeiten
- Übungen können anforderungsgerecht angepasst werden

Der Nutzen aus Teilnehmersicht:

- Viel Spaß und gute Laune im Kurs / Lachen ist garantiert
- Signifikante Verbesserung der Multitaskingfähigkeit
- Bessere Ausschöpfung des eigenen Potentials
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit in Sport und Alltag
- Steigerung der Auffassungsgabe und Sinneswahrnehmung

Stimmen und Meinungen zu LifeKinetik®

Professor Dr. Matthias Grünke (Universität Köln)

„Bestimmte koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Auch bei Erwachsenen bewirken gewisse Bewegungstrainings die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, so dass man Gedächtnisinhalte besser abspeichern kann. Die Übungen des Life Kinetik-Ansatzes stellen offenkundig eine sehr gute Möglichkeit dar, um dieses Potential zu nutzen“

Professor Dr. Elmar Wienecke (Kompetenzzentrum für Gesundheit in Halle)

„Das 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“.

Jürgen Klopp (Fußballtrainer Borussia Dortmund)

„Eines der spannendsten Dinge, die ich rund um meinen Job entdeckt habe“

Wir bieten Ihnen neben flexiblen Trainingsprogrammen von LifeKinetik® in Ihrem Unternehmen noch weitere interessante Angebote im Bereich:

- Gesundheitsmanagement
- Stressprävention
- Personal Training
- Mental Coaching
- Aktivpräsentationen für Firmenevents

Ihr Kontakt bei LK-Trainer.de:



Barbara König

Telefon: 069 - 72 37 43
01 76 - 51 59 57 64

Mail: barbara.koenigffm@web.de

Web: www.barbarakoenig.de
www.LK-Trainer.de

Barbara König

Life Kinetik Trainerin
Fitness Coach

Über LK-Trainer.de

Wir sind ein Zusammenschluss von freiberuflichen Trainern im Rhein Main Gebiet. Unser Schwerpunkt liegt in der Betreuung von Firmen im Bereich Gesundheitsmanagement und Stressprävention. Nutzen Sie Ihre Chance und vereinbaren Sie noch heute Ihren unverbindlichen Termin.

LifeKinetik®

www.LK-Trainer.de

Fit im Job?



LifeKinetik®

Was ist LifeKinetik®

Ein Bewegungsprogramm zur Optimierung der geistigen Leistungsfähigkeit des Gehirns. In Gruppenkursen von 10 bis 20 Teilnehmern werden ungewohnte Bewegungen in schneller Abfolge durchgeführt. Gleichzeitig müssen verschiedene kognitive Aufgabenstellungen gelöst werden.

Wie funktioniert LifeKinetik®

Durch die nicht alltäglichen visuellen und koordinativen Aufgaben wird das Gehirn vor eine Herausforderung gestellt. Bei der Ausübung von Life Kinetik werden neue Verbindungen (Synapsen) hergestellt. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.



Was bringt Ihnen LifeKinetik®

Durch neu entstandene Vernetzungen im Gehirn können Sie Ihre Denkprozesse optimieren und simultane Anforderungen besser und schneller bewältigen.

Sie profitieren in mehreren Bereichen:

- Stressresistenz erhöht sich
- Fehlerreduktion bei der Arbeit
- Konzentrationsfähigkeit steigt
- Aufgabenwechsel fällt leichter
- Kreativität erhöht sich
- Aufnahmefähigkeit hält länger an

LifeKinetik®

Die einfache und geniale Formel für
mehr Leistung in Job & Alltag:

Körperkoordination

Voraussetzung,
damit der Körper
koordinieren kann

Visuelle Wahrnehmung

Verarbeitung möglichst
vieler Informationen
in kürzester Zeit

Mehr
Leistungs-
fähigkeit!

Kognitive Fähigkeiten

Optimale Zusammenarbeit
der drei Dimensionen des Gehirns

Die Statistik

Im Rahmen eines Trainingsprogramms über 12 Wochen mit einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 91% der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche:



Wo setzt das Bewegungsprogramm an?

LifeKinetik® nutzt den Effekt, dass das Gehirn den Körper steuert und im Umkehrschluss ungewohnte Bewegungen, visuelle Aufgaben und kognitive Elemente Einfluss auf das Gehirn nehmen.

Neue Bewegungsabläufe und spontane visuelle Impulse bewirken eine Erhöhung der Flexibilität der Denkprozesse.

Um dieses Ziel zu erreichen wird bewusst auf Automatisierung verzichtet und permanent mit neuen Herausforderungen trainiert.

Anwendung von LifeKinetik®

Die geistige Leistungsfähigkeit und Intelligenz ist maßgeblich von der Anzahl der Verknüpfungen (Synapsen) der einzelnen Gehirnzellen abhängig. Je stärker wir unser Gehirn neuen Herausforderungen stellen, desto mehr Verbindungen können entstehen.

Wie bei einem Muskel lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach, wenn der Trainingsreiz (geistige Anforderung) fehlt. So lässt es sich auch leicht erklären, dass Kleinkinder eine sehr schnelle Lernauffassung haben, da ihr Gehirn jeden Tag neue Eindrücke und Informationen verarbeitet.

Somit leistet LifeKinetik® einen aktiven Beitrag dazu, dass wir als Erwachsene unserem Gehirn die nötigen Trainingsreize verschaffen und leistungsfähig bleiben.

Hintergrund und Entstehung

Aus dem Wissen der modernen Gehirnforschung, der Bewegungslehre und der funktionellen visuellen Wahrnehmung ist dieses hocheffiziente Trainingsprogramm vom Sportwissenschaftler Horst Lutz entwickelt worden.

Der Erfolg des Programms ist unumstritten. In weiten Bereichen des Profisports arbeiten Athleten seit Jahren mit Life Kinetik. Einige Beispiele hierzu sind: Borussia Dortmund, 1899 Hoffenheim, Felix Neureuter und viele mehr.

www.LK-Trainer.de