

Life Kinetik® -Kursangebote in Bad Oeynhausen

Mit Spaß und Bewegung – Gehirnleistung, Koordination und Wahrnehmung trainieren



Als lizenzierte **Life Kinetik**-Trainerin freue ich mich, Ihnen in Bad Oeynhausen dieses tolle Gehirntraining anbieten zu können. Selber habe ich Life Kinetik durch den Sport kennengelernt und bin immer wieder begeistert von den Übungen. Das von Horst Lutz entwickelte Training ist zur Leistungssteigerung im Leistungssport schon lange etabliert, aber auch seine Wirkungen für Schule, Beruf und Alltag sind vielseitig wissenschaftlich untersucht und bestätigt. Jeder von uns benutzt nur einen Teil der Potentiale seines Gehirns. Durch die Übungen werden die Hirnstrukturen besser vernetzt, was zu einer höheren Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns führt. Eine Stunde Training pro Woche genügt.

Life Kinetik ist ein spielerisches Gehirntraining mit Bewegung für alle Altersgruppen, das Spaß macht. Mit ungewöhnlichen, nicht alltäglichen, visuellen, koordinativen und kognitiven Aufgaben stellt es immer wieder neue Herausforderungen an die Teilnehmenden. Wenn zwischen den Händen oder zwischen Armen und Beinen unterschiedliche Bewegungen koordiniert werden müssen, die einzeln eigentlich einfach sind, dazu der Kopf dann noch eine Aufgabe bekommt, die das Gedächtnis unterschiedlich fordert oder über Sehen, Hören oder Fühlen auf Signale reagiert werden soll, merkt man schnell, wie das Gehirn arbeitet. Dabei kommen beim Training ganz unterschiedliche Materialien in immer wieder anderen Kombinationen zum Einsatz, wie z.B. verschiedenste Bälle, Tücher, Seile, Schläger, Tast- und Geräuschspiele, Rhythmusinstrumente, Augenklappen und Augenbinden. Es wechseln auch Übungen, die allein ausgeführt werden, mit Partnerübungen und Gruppenübungen. Jede Übung startet erst einmal einfach und wird dann gesteigert. Umso schneller die Wechsel dann kommen oder umso mehr Bewegungen und Signale koordiniert werden müssen, desto größer wird die Herausforderung. Dabei landet man dann auch immer mal wieder in einem „Bewegungsdurcheinander“, worüber man sich dann köstlich amüsieren und lachen kann. Das Training lebt von vielen Übungswechseln. Eine perfekte Ausführung und Automatisierung der Übungen wird nicht angestrebt, denn für unsere Gehirnentwicklung sind vor allem immer wieder NEUE Herausforderungen, die uns Spaß machen, die effektivsten Reize.

Allgemeiner Nutzen von Life Kinetik

- Emotionale Stressreduzierung
- Körperliche Entspannung
- Verbesserung der Konzentration
- Erhöhte Aufnahmekapazität
- Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- Reduktion der Fehlerquote
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Förderung des selbständigen Arbeitens

Nutzen von Life Kinetik für den Beruf

- Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung
- Entscheidungsprozesse beschleunigen sich
- Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht

Der Nutzen von Life Kinetik für Kinder und Schule

- Schnellerer Wechsel von einer Aufgabe zur anderen
- Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- Das Lernen fällt leichter
- Lesen und Rechtschreibung verbessern sich
- Zeitliche Wahrnehmung verschiedener Infos verbessert sich
- Verbesserung der Konzentration auf eine Aufgabe
- Erlerntes Wissen wird schneller abgerufen

Der Nutzen von Life Kinetik für Senioren

- Verbesserung der Merkfähigkeit
- Prävention und Unterstützung bei Demenzerkrankungen
- Verbesserung und Erhaltung der körperlichen und geistigen Leistungsfähigkeit für das tägliche Leben
- Verbesserte Gleichgewichtsfähigkeit
- Optimierte Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Harmonischere Bewegungsabläufe

Nutzen von Life Kinetik für den Sport

- Schnellere und fließende Bewegungsabläufe
- Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Verbesserung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination
- Elegantere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwands
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- Schnellere Anpassung erlernter Bewegungen auf neue Bedingungen

Bild: Matti@photography/Shutterstock.com



Nicole Lühr
Erlebnis- & Gesundheitspädagogik

Nicole Lühr

Dipl. Sozpäd., Erlebnis- und Gesundheitspäd.
Life Kinetik Trainerin, Bouldertrainerin

Homepage: www.erlebnis-und-gesundheit.de

E-Mail: info@erlebnis-und-gesundheit.de

Mob.: 0151-52163320

Life Kinetik® -Einsteigerkurs für Erwachsene und Jugendliche (ab 12 Jahren)

Start: Montag, 25.04.2022, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Dauer: Der Kurs besteht aus 8 Terminen, an Feiertagen und in den NRW-Ferien findet kein Kurs statt. Die Kurstermine sind:

- Montag, 25.04.2022, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Montag, 02.05.2022, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Montag, 09.05.2022, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Montag, 16.05.2022, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Montag, 23.05.2022, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Montag, 30.05.2022, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Montag, 13.06.2022, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr
- Montag, 20.06.2022, 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr

Ein weiterer Kurs ist dann für September 2022 geplant.

Kursort: Sielpark Bad Oeynhausen, Wiese zwischen Sielterrassen und Ententeich

Teilnehmerzahl: Am Kurs können maximal 15 Personen teilnehmen.

Kursgebühr: 120,00 € (8 x 15,00 €), die Kursgebühr ist vor Kursbeginn, nach Erhalt der Rechnung zu überweisen.

Für zusätzliche 10,00 € kann das Augen-Hometraining erworben werden.

Für die Kursteilnahme müssen die geltenden Regeln der Corona-Verordnung beachtet werden.

Die Anmeldeunterlagen finden Sie auf meiner Homepage www.erlebnis-und-gesundheit.de

Life Kinetik® - Informations- und Schnupperveranstaltung

Bei diesem Termin können Sie Life Kinetik kennenlernen, erste Übungen ausprobieren und mehr zu den Hintergründen und zur Trainingsgestaltung erfahren.

Termin: Montag, 04. April 2022, 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Veranstaltungsort: Sielpark Bad Oeynhausen, Wiese zwischen Sielterrassen und Ententeich

Die Teilnahme ist kostenfrei, eine Voranmeldung nötig und die Teilnehmerzahl begrenzt. Wenn Sie an dem Termin teilnehmen wollen, schicken Sie mir bitte eine Nachricht an info@erlebnis-und-gesundheit.de mit Ihrem Namen, Datum der Veranstaltung und, wenn Sie mit mehreren Personen teilnehmen wollen, der Personenzahl. Für weitere Informationen erreichen Sie mich auch telefonisch unter **0151-52163320**.

Für die Kursteilnahme müssen die geltenden Regeln der Corona-Verordnung beachtet werden.

www.erlebnis-und-gesundheit.de