

LIFE KINETIK® Gehirntraining durch Bewegung



JETZT IM
BUCHHANDEL



BLV Buchverlag GmbH & Co. KG
Abt. Presse + Information
Lothstraße 19 · 80797 München
Tel. (089) 12 02 12-402 · presse@blv.de

MEHR ERLESEN!

DER AUTOR



Horst Lutz arbeitete nach seinem Studium zum Diplomsportlehrer u. a. als Fußballtrainer in Island und als Jugendleiter wie -trainer beim TSV München 1860. Seit Ende der 80er Jahre übt er Lehrtätigkeiten im Leistungssport (Bund deutscher Fußballlehrer, verschiedene Fußballlandesverbände, Mitglied der Prüfungskommission des Bayerischen Fußballverbandes) aus und ist darüber hinaus als freiberuflicher Dozent für diverse Unternehmen, die IHK und Berufsbildungswerke tätig. Parallel dazu betreut er seit 1996 talentierte Sportler für ihr Technik- wie Taktiktraining, in ihrer konditionellen Ausbildung, informiert über Ernährungsphysiologie und sportmedizinische Betreuung.



Während der Ausbildung zum Gesundheitscoach begeisterte ihn die Idee, das Gehirn durch Bewegung zu fordern. Das Zusammenfügen verschiedener Konzepte mit vielen eigenen Entwicklungen ließ LIFE KINETIK® entstehen. Anfangs lag der Schwerpunkt noch auf ganzheitlichen mehrtägigen Gesundheitsseminaren. Seit 2007 konzentriert er sich ausschließlich auf die Verbreitung des Bewegungsprogramms zur Gehirnentfaltung durch Kurse und Einzelcoachings für Privatpersonen, Unternehmen und Bildungseinrichtungen. Zunehmend nutzen Hochleistungssportler LIFE KINETIK® zur Verbesserung ihrer räumlichen Wahrnehmung, ihres Koordinationsvermögens, ihrer Konzentration und vieler weiterer Gehirnleistungen.

Kontakt:

Horst Lutz · Seminarzentrum Isartal · Wolfratshausenstr. 50 - 52 · D-82067 Ebenhausen
Tel. 08178-4931 · Fax 08178-7272 · E-Mail: creationoffice@aol.com · www.lifekinetik.de



MEHR ERLESEN!

DAS BUCH



Körperlich und geistig fit sein und bleiben, Herausforderungen gelassen bestehen, konzentriert, selbstbewusst und erfolgreich sein – wer wollte das nicht? Ganze Regalmeter Bücher locken in den Buchhandlungen mit Patentrezepten und sind doch so oft nur eine zusätzliche Belastung in unserem stressigen Alltag.

Warum also der Band **Life Kinetik® – Gehirntraining durch Bewegung**, erschienen im Münchner BLV Buchverlag? Was ist so neu an der Methode, die der renommierte Diplom-Sportlehrer und Gesundheitscoach Horst Lutz entwickelt hat und die bereits viele Profisportler, wie z.B. die Deutsche Ski-Nationalmannschaft für sich nutzen? Life Kinetik® ist das erste ganzheitliche Trainingsprogramm für Körper und Geist, das direkt neueste Erkenntnisse der Gehirnwissenschaften, insbesondere der Neurophysiologie und der Kognitionspsychologie, der Bewegungslehre und fernöstliches Wissen um die Einheit von Körper und Geist in ein Übungsprogramm umsetzt. Life Kinetik® steigert so Fitness, Produktivität, Lern- und Leistungsfähigkeit.

Lernen und damit anhaltende geistige wie körperliche Fitness beruht auf synaptischen Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen, die durch die gezielten Bewegungsaufgaben von Life Kinetik® vertieft und neu gebildet werden. Damit kann jeder mehr von seiner geistigen Kapazität ausschöpfen. Die Folgen: Stressreduzierung, Entspannung, verbesserte Konzentration, Fehlerreduktion und erhöhtes Aufnahme- und Leistungsvermögen. Zusätzlich – unter anderem durch Denksportaufgaben, die in Bewegung ausgeführt werden können – wird das gesamte Gehirn in das Training miteinbezogen.

Hochleistungssport? Nein, **Life Kinetik® – Gehirntraining durch Bewegung** setzt keine Vorkenntnisse voraus und ist körperlich kaum belastend: Die Übungen sind oft sogar von verblüffender Einfachheit, fast immer aber ungewohnt – jeder wird so in seiner persönlichen Entwicklung gefördert. Das sorgt für Spaß am Üben (gerade Kinder sind fasziniert von den Herausforderungen von Life Kinetik®), so dass man sich gerne von seinem "persönlichen" Life Kinetik®-Trainer auf der beiliegenden CD durch das abwechslungsreiche Programm lotsen lässt. Besondere Aufmerksamkeit liegt dabei auf dem Transfer in den Alltag, denn Life Kinetik® arbeitet mit dem Gehirn und nicht gegen es: der Erfolg lässt nicht lange auf sich warten.

2.264 Zeichen · Abdruck honorarfrei bei Nennung des Verlages

Horst Lutz

Life Kinetik® – Gehirntraining durch Bewegung

mit CD zum Üben

112 Seiten, 100 Farbfotos, 17 Illustrationen

broschiert mit CD

ISBN 978-3-8354-0124-2

Preis € 16,95 (D); € 17,50 (A)*; sFr 31,-*

München, März 2008, *unverbindliche Preisempfehlung



MEHR ERLESEN!

DAS TRAININGSKONZEPT

Die Intelligenz und geistige Leistungsfähigkeit hängen nicht von der Anzahl der Gehirnzellen – den Neuronen – ab, sondern von der Zahl der Verbindungen zwischen den einzelnen Gehirnzellen. Bis zu 50.000 dieser als Synapsen bezeichneten Verbindungen kann eine Gehirnzelle eingehen. Wir nutzen aber nur einen geringen Teil dieser Möglichkeiten.

Mit LIFE KINETIK® hat der Sportcoach und Dozent Horst Lutz ein neuartiges Trainingskonzept entwickelt, dessen gezielt ausgeführten Bewegungsaufgaben helfen, Axone und Dendriten die Verbindungsstraßen zwischen den Gehirnzellen aufzubauen, um mit ihnen das Leistungspotenzial des Gehirns besser zu nutzen.

Das Programm setzt sich aus verschiedenen Übungstypen zusammen, mit denen – in mannigfaltiger Kombination trainiert – Menschen jeder Altersgruppe (Schüler verbessern ihre Konzentration und Lernfähigkeit, Sportler ihr Koordinationsvermögen, Senioren ihre Merkfähigkeit) die Vorgänge in ihrem Gehirn wie dessen Leistung aktivieren und steigern können.

- **Gehirnentfaltungsbewegungen:** Spezielle, für das LIFE KINETIK®-Bewegungsprogramm neu konzipierte Übungsformen, die alle Gehirnregionen und -dimensionen gleichzeitig anregen. Bei deren Ausübung klettert der Puls automatisch in die optimale Frequenz (220 minus Lebensalter, davon 50 bis 70%), so dass es nicht erforderlich ist, gleichzeitig eine Ausdauersportart zu auszuüben. Das bietet den Vorteil, dass der Trainierende sich auf die einzelne Übung konzentrieren kann und nicht durch andere Aufgaben abgelenkt wird. Dabei kommt der Spaßfaktor nie zu kurz!

Die Gehirnentfaltungsbewegungen setzen sich aus den Basisübungen und den Variationen von *Lateral- und Überkreuzbewegungen, Richtungslauf, Liniensprüngen, Parallelball, Balltanz* und *Tuchwirbel* zusammen.

- **Bewegungsaufgaben:** Diese Übungen erfordern nur einen kleinen Bewegungsradius, so dass sie fast überall integrierbar sind. Dennoch stellen diese geringen Bewegungsauslässe unser Gehirn vor völlig neue Aufgaben, die es bewältigen muss. Gerade dies ist aber die Voraussetzung für Kreativität. Daher fördern Bewegungsaufgaben, die stets in Verbindung mit Ausdauersportarten wie Joggen, Walken oder Gehen trainiert werden, intensiv die Bildung neuer Synapsen.

Zu den Bewegungsaufgaben zählen Übungseinheiten wie *Fingerspiele, der Handkompass, der Zungenwirbler* und *Grimmasschneider, der Kopfwackler* oder *das Augenrollen*.

- **Kognitive Aufgaben:** Bewegungsaufgaben haben eine höhere Wertigkeit in Hinblick auf die Verknüpfung einzelner Gehirnareale, doch wer rein kognitive Aufgaben mit verschiedenen Sportarten kombiniert, verbessert dennoch die Leistungsfähigkeit seines Gehirns. Zu einem erfolgreichen LIFE KINETIK®-Training gehören daher auch teilweise bekannte, aber im neuen "Designerkleid" erscheinende kognitive Aufgaben wie *Zahlensalat, Buchstabensuppe, Rechenschieber* oder *Dichter*.

Kontakt:

Horst Lutz · Seminarzentrum Isartal · Wolfratshausenstr. 50 - 52 · D-82067 Ebenhausen
Tel. 08178-4931 · Fax 08178-7272 · E-Mail: creationoffice@aol.com · www.lifekinetik.de



MEHR ERLESEN!

TRAININGS - KOOPERATIONEN & PROJEKTE

- Profi-Training der deutschen Alpin-Ski-Nationalmannschaft, u.a. mit dem Slalomfahrer **Felix Neureuther**
- Profi-Training **mit Spitzensportlern** aus verschiedenen Sportarten wie Biathlon, Badminton, Fußball, Handball oder Tennis.
- Von März bis November 2008 untersucht die **Universität der Bundeswehr München** im Rahmen einer **Studie** unter der Leitung von Prof. Dr. med. DSL Günther Penka die »Wirkungen des LIFE KINETIK® Gehirnentfaltungstrainings auf verschiedene Faktoren der Wahrnehmungsfähigkeit und Körperbeherrschung«
- Ab Mai 2008 ist LIFE KINETIK® Teil der jährlichen **BARMER-Gesundheitsinitiative »Deutschland bewegt sich«**, in Kooperation mit dem ZDF und BILD am SONNTAG.
- Laufende Zusammenarbeit mit dem Nürnberger **Champini-Sportkindergarten** (www.champini.de) zur Erarbeitung eines LIFE KINETIK®-Modellprogrammes für ErzieherInnen von Kindern zwischen 3 - 6 Jahren
- Im April 2008 Teilnahme am **Kongress »Fitte Kinder«**, einer Veranstaltung des Bayerischen Turnverbandes zur offiziellen Fortbildung bayerischer Lehrer
- Im Mai 2008 Teilnahme am Lernfest in Benediktbeuren
- Planung eines spezifischen LIFE KINETIK®-Programms für die **Profigolfer des deutschen Nationalteams** in Zusammenarbeit mit Martin Hasenbein, dem Cheftrainer des GOLF TEAM GERMANY
- Trainingskooperation mit der **DTM-Mannschaft des Abt-AUDI-Teams**, Kempten
- Erste Gespräche für LIFE KINETIK®-**Personaltraining** mit Firmen wie IBM u.a.
- Laufende, **bundesweite** Aus- und Fortbildung von **LIFE KINETIK®-Trainern**

Kontakt:

Horst Lutz · Seminarzentrum Isartal · Wolfratshausenstr. 50 - 52 · D-82067 Ebenhausen
Tel. 08178-4931 · Fax 08178-7272 · E-Mail: creationoffice@aol.com · www.lifekinetik.de



MEHR ERLESEN!