

Mit freundlicher Unterstützung durch:

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse

*Das sanfte
Bewegungsprogramm
zur Gehirnentfaltung
für Ihren Erfolg*



Telefon 08178-49 31 · www.lifekinetik.de



„Kinder sollen lernen, Jugendliche ihre Persönlichkeit finden, Erwachsene Beruf und Familie unter einen Hut bringen, Senioren geistig und körperlich fit bleiben und Sportler Leistung bringen. Alles große Aufträge!

Wir wollten schon immer Menschen dabei behilflich sein, ihre Aufgaben zu meistern und dennoch oder gerade deswegen ein erfülltes und fröhliches Leben zu führen. Mit der Entwicklung von Life Kinetik als Produkt aus der Brainflow-Methode, der modernen Gehirnforschung, der Psychomotorik und der Bewegungslehre haben wir nun endlich die Möglichkeit dazu.

Unsere Vision: In jedem Kindergarten, in jeder Schule, in jeder Firma soll es irgendwann ein Life Kinetik Angebot geben, von dem möglichst viele Menschen profitieren. Dafür arbeiten wir mit großem Einsatz.

Helfen Sie mit und werden Sie ein Teil der spannigen Bewegung!

Wir freuen uns auf Sie!“

Ihr

Horst Lutz

Diplomsportlehrer
und Begründer von
Life Kinetik

Ihr

Josef Bauer

Marketing und
Vertrieb Life Kinetik

Denken ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück!

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

Durch spaßige visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen.

Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Bestimmt kennen Sie das erhebende Gefühl, wenn Sie eine schwierige Aufgabe nach intensiver Hirnarbeit erfolgreich bewältigen. Ob als Kind, wenn kreativ neue Spiele entwickelt werden, in der Schule, wenn der Lehrer lobt, im Sport, wenn Erfolge zu feiern sind oder im Beruf, wenn das anvisierte Ziel erreicht ist. Unser Gehirn wird immer dann aktiv, wenn es eine Belohnung erwarten kann. Nur dann sind wir leistungsfähig und kreativ.

Life Kinetik®

Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn!

Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr Leben!

Werden Sie effektiver, leistungsfähiger, aufnahmefähiger, stressresistenter und selbstbewusster!

Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er darauf wartet.

Thomas Alva Edison



Life Kinetik nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten.

Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads bei seiner persönlichen Entwicklung. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball oder Golf wenden Life Kinetik erfolgreich an!

Das Ziel

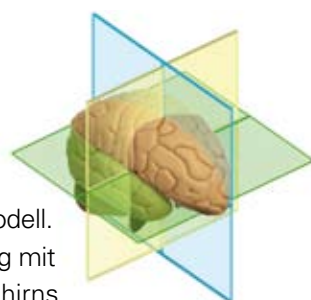
Mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen.

Die Bausteine

- » Wissen der Bewegungslehre
- » Östliche Energielehre
- » Natürliche Gesundheitslehre
- » Moderne Gehirnforschung

Das synaptische Modell

Diese Gehirneinteilung ist die Grundlage für das synaptische Modell. Sie steht aber in keiner Verbindung mit den anatomischen Teilen des Gehirns. Sie soll lediglich ein Erläuterungsmodell für Teile des Gehirns darstellen, die bestimmte Körperteile beeinflussen und umgekehrt für Bewegungen bestimmter Körperteile, die Teile des Gehirns aktivieren.



Die Gehirndimensionen

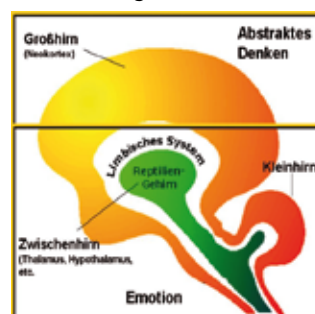
Lateralität:



Fokussieren:



Zentrierung:



Die Trainingsbereiche

Körperkoordination

- » Bewegungswechsel: Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken
- » Bewegungskette: Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen
- » Drehbewegungen: Drehungen des Körpers oder von Körperteilen
- » Bewegungsfluss: Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zusatzaufgabe
- » Querbewegungen: Die Bewegungsmittelpunkte vor und hinter dem Körper fließend überqueren

Visuelle Wahrnehmung

- » Augenendstellung: Alle Augenendstellungen sind aktiv
- » Augenfolgebewegung: Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen
- » Sehbereich: Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung nehmen zu
- » Zielfixierung: Das Anvisieren von Zielen durch Augenfixierung funktioniert einwandfrei
- » Augenfokussierung: Die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten gelingt besser

Der Trainingsumfang

Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen. Deshalb ist es sehr wichtig, neue Bahnungen, die durch die Bewegungsherausforderung geschaffen wurden, nicht so lange zu vertiefen, bis sie nur noch für eine einzige auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen. Vielmehr sollte bereits beim Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe als neue Herausforderung dienen.



Der angestrebte Effekt ist bereits nach wenigen Wochen zu erkennen, wenn nur eine Stunde pro Woche trainiert wird. Um eine Überforderung des Gehirns zu vermeiden, sollte aber auch nicht länger als maximal 1 Stunde am Stück trainiert werden.

Wirkungen des Trainings

Allgemein

- » Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- » Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- » Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- » Reduktion der Fehlerquote
- » Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens

Im Sport

- » Erhebliche Reduktion des Energie und Kraftaufwands
- » Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- » Reduktion von Kompensationsbewegungen
- » Elegantere und harmonischere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen

In der Schule

- » Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- » Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- » Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen
- » Lesen, Rechtschreibung und die Konzentration verbessern sich

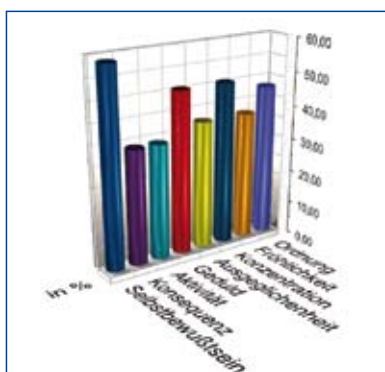
Im Beruf

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

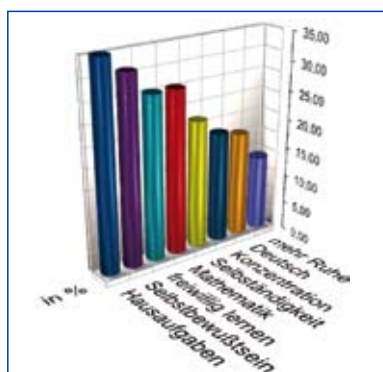
Die Statistik

Im Rahmen eines Trainingsprogramms über 10 Wochen mit einer 60minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 97 % der Kinder und 91 % der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche! Zusätzlich reduzierte sich die Fehlerquote bei den Erwachsenen massiv und die Produktivität stieg enorm, obwohl alle der Meinung waren, weniger zu arbeiten.

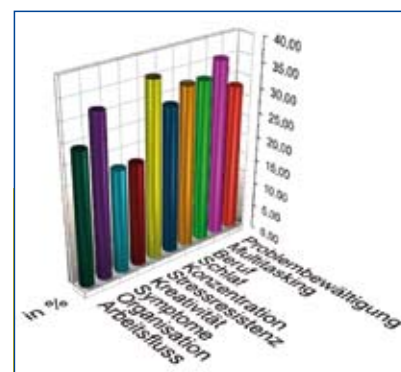
Verbesserungen der Kinder im Verhalten



Verbesserungen der Kinder in der Schule



Verbesserungen der Erwachsenen im Verhalten



Unser Angebot:

Life Kinetik Erlebnistag

Erleben Sie Life Kinetik einen ganzen Tag und machen Sie sich fit! Das Motto des Erlebnistages:

„Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung“

Horst Lutz, Autor und Gründer von Life Kinetik, zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Gehirnleistungen ein Leben lang erhalten oder sogar verbessern können.

Sie spüren in Theorie und Praxis, warum Life Kinetik so Spaß macht und lernen dabei viele der 25 Basisübungen und 185 Variationen aus dem Buch kennen.

Selbstverständlich werden Sie auch in den Gebrauch der Übungs-CD, die Bestandteil des Buches ist, eingewiesen, so dass einer praktischen Umsetzung der Buchempfehlungen nichts mehr im Wege steht.

Auch für diesen Workshop gibt es keine Alters- oder Mobilitätsbeschränkung. Jeder, der sein Gehirn fit halten möchte wird von den präsentierten Inhalten profitieren, ganz gleichgültig, ob er Schüler, Sportler, Berufstätiger, Familienmanager, Rentner oder Rekonvaleszenter nach einer Krankheit oder einem Unfall ist.

Diesen Workshop bieten wir regelmäßig in unserem eigenen Seminarzentrum im Süden von München an. Die Termine finden Sie unter www.lifekinetik.de.

Auf Wunsch kann dieser Workshop auch bei Ihnen durchgeführt werden. Sprechen Sie mit uns wir bringen Life Kinetik auch zu Ihnen.

Life Kinetik kommt auch zu Ihnen – in Ihre Firma, in Ihren Verein, in Ihre Schule!

Wenn Sie Ihren Mitarbeitern, Vereinsmitgliedern oder in Ihrer Schule Life Kinetik vorstellen möchten, sprechen Sie bitte mit uns. Sie können bei Ihrer Veranstaltung auch eine Life Kinetik Präsentation mit einem unserer Life Kinetik Trainer oder auch einem unserer Botschafter buchen.



Unser Angebot:

Der Life Kinetik Grundkurs

2

**12 Wochen lang 1 Stunde pro Woche
für Ihre persönliche Gehirnentfaltung
durch die Arbeit unserer Life Kinetik Trainer!**

Um nachhaltig Erfolge bezüglich Ihres körperlichen und mentalen Vermögens zu erzielen, muss das Gehirnentfaltungstraining regelmäßig durchgeführt werden. Dabei ist eine Stunde Training pro Woche bereits ausreichend, um schon nach drei bis vier Trainings Fortschritte zu spüren.

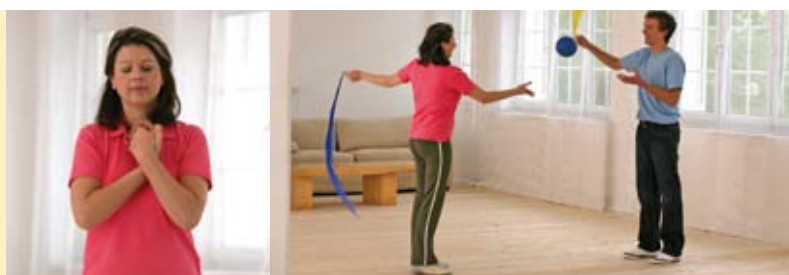
Angeboten werden Kurse für jedermann über 12 Wochen. Diese Kurse können Sie ausschließlich bei einem lizenzierten Life Kinetik Gehirnentfaltungstrainer oder in unserem eigenen Seminarzentrum buchen.

Eine Trainerliste finden Sie auf unserer Homepage www.lifekinetik.de

Was können Sie erwarten?

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind.

Fast jeder erkennt Veränderungen bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit.



Unser Angebot:

Die Ausbildung zum Life Kinetik-Trainer

Diese Ausbildungen bieten wir regelmäßig in unserem eigenen Seminarzentrum in der Nähe von München an. Aktuelle Termine finden Sie unter www.lifekinetik.de

3

Life Kinetik Gehirnentfaltungs-Trainer

Life Kinetik braucht ein starkes Trainernetzwerk

In einer viertägigen Ausbildung hören, sehen, erleben und spüren Sie, wie Ihr Körper und Ihr Gehirn zusammenarbeiten. Sie verstehen, welche Vorgänge dafür verantwortlich sind, dem Gehirn mehr Leistungsfähigkeit zu geben. Sie lernen, wie Sie sich und anderen helfen können, den Alltag besser zu meistern, beruflich stressfreier zu agieren und bessere sportliche Leistungen zu erzielen. Sie erhalten das Rüstzeug, Ihre bisherige berufliche Grundlage zu verbreitern oder sich einen neuen Berufszweig zu erschließen und damit Ihren Lebensunterhalt zu bestreiten.

Die Ausbildung ist für jeden Menschen offen, der mit einem freudvollen Baustein sich und anderen zu mehr Leistungsfähigkeit des Gehirns verhelfen möchten, wobei besonders Therapeuten und Trainer davon profitieren.

Die Inhalte

Auf der Grundlage des aktuellen Wissens aus der modernen Gehirnforschung wird ein Denkmodell entwickelt, an dessen Ende als logische Konsequenz ein Trainingskonzept steht, das in der Lage ist, neue Verknüpfungen von Gehirnzellen zu bilden, damit mehr von dem schier unerschöpflichen Potential unserer Schaltzentrale abgerufen werden kann. Neben der Methodik und Didaktik des Trainings werden auch Marketing-Strategien gelehrt. Fast die Hälfte der Ausbildung geht es aber um die praktische Durchführung der Trainingsinhalte und die Vermittlung des Lehrverhaltens. Selbstverständlich kommt dabei der Spaß nicht zu kurz, da es sich nicht um ein körperlich anstrengendes Trainieren handelt sondern um Bewegungserfahrung mit unterschiedlichem Gerät, insbesondere Bällen.

Die Konsequenz

Als ausgebildeter Life Kinetik Gehirnentfaltungs-Trainer sind Sie berechtigt, gegen Entgelt Gruppenkurse zu leiten und Einzelcoachings anzubieten. Sie können als selbständiger Unternehmer auftreten oder die Kurse zunächst einmal nebenberuflich anbieten. Bauen Sie mit uns ein Trainernetzwerk für Life Kinetik auf. Helfen Sie uns und damit der gesamten Gesellschaft durch Bewegung mehr vom Leben zu haben. „Deutschland bewegt sich“, sowohl körperlich als geistig. Mit Life Kinetik sind Sie immer in der richtigen Bewegung.

Life Kinetik Schul- oder Kita-Coach

Die schnellsten und besten Erfolge lassen sich mit Life Kinetik bei Kindern erzielen. Um möglichst vielen Kindern unabhängig von ihrem Sozialstatus die Chance zu geben, mit Life Kinetik die Möglichkeiten Ihres Gehirns besser zu nutzen, wurde diese sehr kostengünstige Ausbildung ins Leben gerufen. Unser Ziel ist es, die Gesellschaft von morgen zu unterstützen, deshalb verzichten wir hier auf jegliche Trainerlizenz. Als examinierter Lehrer oder Erzieher an einer Schule oder Kindertagesstätte erfahren Sie in dieser viertägigen Ausbildung, wie Sie Life Kinetik im Schul- oder Kindergarten-Alltag einsetzen. Mit speziellen Übungen, die wenig Materialeinsatz fordern, lässt sich schnell das Aufmerksamkeits-Niveau der Kinder steigern, die Fehlerquote reduzieren und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Die Kinder sind konzentrierter und aufnahmefähiger, was Ihnen das Vermitteln von Lehr- und Lerninhalten erleichtert und Ihren Stress stark reduziert.

Die Inhalte

Die Themen orientieren sich an den Inhalten der Ausbildung zum Life Kinetik Gehirnentfaltungs-Trainer. Auch hier stehen insgesamt 500 Übungsvariationen aus der Praxis im Mittelpunkt. Allerdings sind sie kindgerecht aufbereitet und so gestaltet, dass auch kurze Übungseinheiten während des Unterrichts möglich sind. Selbstverständlich wird das auf der Grundlage aktuellen Wissens aus der modernen Gehirnforschung entwickelte Trainingskonzept methodisch und didaktisch so transparent dargestellt, dass Sie bei Bedarf jederzeit selbst neue Übungsvariationen entwickeln können. Spaß haben spielt auch hier eine große Rolle, da es eine unabdingbare Voraussetzung für kreatives Lernen ist.

Die Konsequenz

Diese Ausbildung berechtigt Sie nur zur kostenlosen Anwendung innerhalb des Schul- bzw. Kindergartenalltags. Auch eine Trainerlizenz zur Durchführung von externen Kursen kann erworben werden (Kosten momentan einmalig € 1000,-). Auf Wunsch kann diese Ausbildung auch bei Ihnen durchgeführt werden.





Was passiert durch Life Kinetik?

„Bereits drei Wochen nachdem ich mit meiner Tochter Lena mit Life Kinetik begonnen hatte, begann sie ihre Hausaufgaben völlig selbstständig zu machen, was vorher undenkbar war. Das Training macht uns beiden riesigen Spaß!“

Annemarie Kauka, Verlagsangestellte

„Nach 3 Wochen hat sich an unserer Schule durch das Life Kinetik Programm die Leistung bei Kindern mit Lese- und Rechtschreibschwäche um über 50 % verbessert.“

Charlotte Kurzer, Dipl. Päd., Fachlehrerin für Deutsch



„Das Schöne am Life Kinetik Training ist, dass man in spielerischer Form – egal welche Altersgruppe – den eigenen Körper von Kopf bis Fuß ins Gleichgewicht bringt. Ich freue mich, Botschafter für Life Kinetik zu sein, da ich in der 4-tägigen Ausbildung selbst erfahren durfte, wie ich meinem Körper helfen kann.“

Bernhard Winkler, langjähriger Fußballprofi beim 1. FC Kaiserslautern und TSV München von 1860

„Seitdem ich Life Kinetik mache, habe ich mich beim Gleichgewicht und der Koordination meiner Hände enorm verbessert. Meine neurologischen Beschwerden sind stark vermindert und meine Leistungsfähigkeit erhöht. Vielen Dank!“

Franz Ruhdorfer, Schlaganfallpatient mit ZNS-Beschwerden



„Gleich von Beginn an war ich von Life Kinetik begeistert. Nicht nur, weil es großen Spaß macht, sondern auch weil ich schon nach wenigen Trainingstagen Verbesserungen insbesondere bei meiner visuellen Wahrnehmung feststellte. Ich weiß, dass Life Kinetik mir hilft, besser zu werden und kann nur jedem raten, der seine Leistung optimieren möchte, Life Kinetik zu nutzen. Endlich einmal ein tolles Projekt, das ich sehr gerne als Botschafter unterstütze.“

Felix Neureuther, mehrfacher Deutscher Meister und aktuell 5. der Slalom-Weltrangliste

Jetzt neu – das Buch zum Training:

So verbessern Sie Ihre geistige und körperliche Leistungsfähigkeit!

€ 16,95 inklusive CD



Alle Fragen zu Life Kinetik beantworten wir Ihnen gerne – nehmen Sie Kontakt auf:

Seminarzentrum Isartal

Wolfratshausenstr. 50-52, 82067 Ebenhausen

Telefon 08178-49 31, Fax 08178-72 72

E-Mail: creationoffice@aol.com

www.lifekinetik.de

Unser Team



Maria Schweyer



Helga Ziehfrend



Günter Buntrock



Josef Bauer

Wir bedanken uns für die Zusammenarbeit bei allen Trainern und Anwendern.

Ganz speziell bei:

Abt Audi Team, Barmer Ersatzkasse, BLV Verlag München, Champini Sport-Kindertagesstätten e.V., Deutscher Sportakrobaten Bund, DSV Deutscher Skiverband, IBM, Katholisches Kreisbildungswerk, Lernende Region Bad Tölz-Wolfratshausen, Nestlé, PGA Professional Golfers Association of Germany, Primavera Life, Stadt München, Tollwood München, Tyczka Geretsried, Universität der Bundeswehr, WFV Württembergischer Fußballverband.