

# Bewegung macht schlau.

Life **Kinetik**<sup>®</sup>



## Gehirntraining durch Bewegung Kurse für Kinder, Erwachsene, Senioren

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders - aber keiner schöpft ihre riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Life Kinetik ist eine neue **lustige Trainingsform**, die das Gehirn mit ungewöhnlichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert – nach dem Prinzip: Aufgabe wahrnehmen, Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn mit weiteren Aufgaben gefordert wird.

Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Mit dem Life Kinetik Training **wird das Gehirn ständig neu herausgefordert**.

Dadurch entstehen neue Verbindungen von Nervenzellen. Je mehr Verknüpfungen vorhanden sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns. Und die Übungen sind so angelegt, dass Spaß und Lachen nicht zu kurz kommen.

### **Der Nutzen kurz zusammengefasst:**

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

### **Für Kinder**

Gerade beim Wechsel auf eine andere Schule, ist Life Kinetik als Unterstützung sehr hilfreich und beliebt. Auch zur Konzentrationsförderung und zum Abbau von Hyperaktivität bietet sich das Gehirntraining an. Die Ergebnisse in der Schule werden generell besser, so dass es auch als Alternative zur klassischen Nachhilfe genutzt werden kann.

### **Für Erwachsene/Sportler**

Mit Life Kinetik verbessern die meisten Teilnehmer zum Beispiel ihre Merkfähigkeit, Kreativität, Stressresistenz. Sie bewältigen Probleme leichter, Sie können sich besser organisieren. Sie nehmen besser wahr, Sie werden geistig beweglicher.

### **Für Senioren**

Life Kinetik ist eine wunderbare Vorsorge gegen Demenzerkrankungen. Denn Bewegung und Gedächtnistraining mit guter Laune sind erwiesenermaßen die beste Prävention gegen den Hirnalterungsprozess. Sie werden aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Life Kinetik kennen zu lernen und kommen Sie zu einer **Informationsveranstaltung**. Informieren Sie sich über die wissenschaftlichen Hintergründe und gewinnen Sie einen praktischen Einblick in das Training. Einen ersten Eindruck bekommen Sie auf meiner Internetseite. Ich freue mich auf Sie.

**Informationen, Termine, Anmeldung über:**



#### **Martina Harling**

LernCoach & wingwaveCoach & Life Kinetik Trainer  
fon 0178/533 00 85  
[www.lernraum-am-see.de](http://www.lernraum-am-see.de)  
[info@lernraum-am-see.de](mailto:info@lernraum-am-see.de)