

## Life Kinetik Erlebnistag

**Erleben Sie Life Kinetik einen ganzen Tag und machen Sie sich fit!**

Trainingsleitung: Diplom Sportlehrer und Life Kinetik Entwickler Horst Lutz

**Termin: Sonntag**

Beginn: 10 Uhr – Ende 18 Uhr  
Gesamtkosten: € 125,- (inkl. MWST)

**Veranstaltungsort:**

Life Kinetik Seminarzentrum, Wolfratshauer Str. 50-52, 82067 Ebenhausen

**Das Motto des Erlebnistages: „Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung“.**

Horst Lutz, Autor des gleichnamigen Buches und Entwickler 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.

### **Zu Horst Lutz**



Horst Lutz (Jahrgang 1961) arbeitete nach seinem Studium zum Diplom Sportlehrer u. a. als Fußballtrainer in Island und als Jugendleiter wie -trainer beim TSV 1860 München. Seit Ende der 80-er Jahre ist er neben Lehrtätigkeiten im Leistungssport (Bund deutscher Fußballlehrer, verschiedene Fußballlandesverbände) auch als freiberuflicher Dozent für diverse Unternehmen, die IHK und Berufsbildungswerke tätig. Parallel dazu betreut er seit 1996 talentierte Sportler in den Bereichen Technik- und Taktiktraining, konditionelle Ausbildung und Ernährungsphysiologie.

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 von LIFE KINETIK®, dem Gehirnjogging mit Bewegung, durch Trainerausbildungen, Kurse, Coachings für Privatpersonen, Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Hochleistungssportler, wie z. B. die deutsche alpine Skinationalmannschaft oder BV Borussia Dortmund.