

## Ausbildung zum Life Kinetik Mannschaftstrainer

**Trainingsleitung: Diplom Sportlehrer Horst Lutz**

**4-tägige Ausbildung**

**Termin: Mittwoch – Samstag**

**Beginn täglich: 9 Uhr (1. Tag 10 Uhr) – Ende täglich: 19 Uhr (letzter Tag ca. 15 Uhr)**

**Ausbildungskosten € 620,- inkl. 19% MWST, einmalige Lizenzgebühr € 1.070,- inkl. 7% MWST**

**Gesamtkosten für die Ausbildung € 1.690,-**

**Voraussetzung für die Teilnahme: zertifizierter Übungsleiter in einem Sportverein**

**Veranstaltungsort:**

**Life Kinetik Seminarzentrum, Wolftrathhauser Str. 50-52, 82067 Ebenhausen**

Als Trainer in einem Sportverein erfahren Sie in dieser 4-tägigen Ausbildung, wie Sie Life Kinetik in Ihrem Training einsetzen. Mit speziellen Übungen, die wenig Materialeinsatz fordern, lässt sich schnell die sportliche Leistung Ihrer Mannschaften steigern. Im Rahmen einer Diplomarbeit an der Sporthochschule Köln konnte belegt werden, dass sich durch das Life Kinetik Training bei Mannschaftssportlern die Entscheidungsqualität und die Entscheidungsgeschwindigkeit verbessern. Ebenso sinken die Fehlerquote und die Stresshormonausschüttung. Durch das Life Kinetik Training steigert sich die visuelle Wahrnehmung. Dies bringt enorme Vorteile, so dass sich die Leistungsfähigkeit allgemein verbessert.

Bei der 4-tägigen Ausbildung lernen Sie Inhalte aus folgenden Trainingssequenzen:

- Übungen zum schnellen Bewegungswechsel
- Verknüpfen verschiedener Bewegungsaufgaben
- Rascher Wechsel zwischen verschiedenen Bewegungsrichtungen
- Kombinationen von kontinuierlichen Bewegungen mit plötzlichen Aufgaben
- Übungen zur Verbesserung der somatosensorischen Wahrnehmung
- Schulung des Gleichgewichtsfähigkeit
- Training der auditiven Wahrnehmung in Richtungshören, Klanganalyse und Rhythmik
- Training der Augenbewegung und der Augen-Endstellungen
- Erweiterung des Blickfeldes
- Training der Akkommodation, Vergenz und des Stereosehens
- Ausgleich des Augendominanzverhaltens
- Gehirnwärmer Übungen zur Aktivierung der Gehirnareale
- Übungen zu Gruppendynamischen Prozessen
- Spezielle Methodik und Didaktik des Life Kinetik Trainings
- Anatomie und Physiologie des Gehirns, der Nervenreizleitung und des visuellen, auditiven und somatosensorischen Systems
- Testverfahren

Die Teilnehmerzahl am Training ist begrenzt. Entsprechende theoretische Unterlagen sind im Seminarpreis enthalten. Hotel- und Verpflegungskosten sind nicht enthalten.

### Life Kinetik Bausteine:

- Bewegungs- und Trainingslehre
- Funktionelle Anatomie
- Moderne Gehirnforschung
- Funktional Optometrie

### Life Kinetik ...

- ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen.
- stellt dem Körper nicht alltägliche Wahrnehmungs- und koordinative Aufgaben.
- ist Gehirnjogging mit Bewegung, welches durch ungewöhnliche und nicht automatisierte Übungen zu einer Vernetzung von Gehirnstrukturen führt.
- verknüpft Körperbeherrschung, Wahrnehmung und Kognition zur Verbesserung des Multitaskings (= schneller Übergang zwischen verschiedenen Handlungen).

### Universitätsprofessor Dr. Matthias Grünke vom Lehrstuhl Konzeption und Evaluation schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen, der Universität Köln schreibt in einer Stellungnahme zu Life Kinetik:

*„Bestimmte koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Auch bei Erwachsenen bewirken gewisse Bewegungstrainings die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, so dass man Gedächtnisinhalte besser abspeichern kann. In der Großhirnrinde werden vorhandene Verbindungen zwischen Nervenzellen bis ins hohe Alter durch bestimmte Aktivitäten gestärkt. Die Übungen des Life-Kinetik-Ansatzes stellen offenkundig eine sehr gute Möglichkeit dar, um dieses Potenzial zu nutzen.“*

### Prof. Dr. Elmar Wienecke (Inhaber und Gründer von SALUTO – Das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Halle/Westfalen) schreibt zu Life Kinetik:

*„Das von Ihnen entwickelte Life-Kinetik-Programm ist das beste umfassende Training aller Rezeptoren, die zur außergewöhnlichen Verbesserung aller motorischen Grundfertigkeiten führt, das ich persönlich kennen gelernt habe.*

*Unsere wissenschaftlich begleitenden Untersuchungen zeigen bei den Sportlern eine deutlich verbesserte Stressresistenz und spieltaktische Leistungsfähigkeit in schwierigen Spielsituationen.“*

Mit Ihrer Ausbildung zum Life Kinetik Mannschaftstrainer erlernen Sie eines der innovativsten Trainings im Bereich Sport, Bildung und Gesundheitsprävention. Life Kinetik ist ein sanftes Training und kann dadurch von Teilnehmern in Kindergartenalter bis zu Teilnehmern im hohen Alter gleichermaßen angewandt werden. Das Training bietet für jede Altersgruppe und für jede Zielgruppe durch neue Vernetzungen zwischen den Gehirnzellen deutliche Verbesserungen.

Fast jeder verbessert sich bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit in mindestens einem der folgenden Bereiche:

## Kinder

- Selbstbewusstsein
- Selbständigkeit
- Ordnung
- Geduld
- Fröhlichkeit
- Konzentration
- Konsequenz
- Schulische Leistungen



## Erwachsene

- Merkfähigkeit
- Erinnerungsfähigkeit
- Stressresistenz
- Multitaskingfähigkeit
- Problembewältigung
- Organisation
- Kreativität
- Sportliche Bewegung

## Wo setzt das Bewegungsprogramm an?

Es nutzt den Effekt, dass das Gehirn den Körper steuert umgekehrt und zwingt somit durch Bewegungen, Wahrnehmungsaufgaben und kognitive Elemente das Gehirn, neue Denkmuster zu kreieren und somit flexibler zu werden. Dadurch steigt die Produktivität und gleichzeitig reduziert sich die Fehlerquote deutlich.

## Life Kinetik und seine Vision:

Wir sind fest davon überzeugt: „Die Bodenschätze Deutschlands liegen zwischen den Ohren seiner Bewohner.“ Deshalb möchten wir mit unserem Training auf spaßige, sportliche aber auch auf effektive Weise allen Menschen dazu verhelfen, Aufgaben leichter durchführen zu können und dadurch bessere Leistungen erbringen zu können. Das gleiche Ziel verfolgt die Bundesregierung mit ihrer Bildungsoffensive. Life Kinetik hat seine Bildungsoffensive längst begonnen. Arbeiten Sie als Mannschaftstrainer mit uns an dieser Vision.

## Life Kinetik Trainerlizenz

Für Life Kinetik Mannschaftstrainer besteht die Möglichkeit auch freier Life Kinetik Trainer zu werden. Der Rest des 4. Ausbildungstages (15 Uhr bis 19 Uhr) und der 5. Ausbildungstag der Ausbildung kann später nachgebucht und die verbilligte Trainerlizenz zum freien Life Kinetik Trainer in Höhe von € 500,00 zuzüglich 7% MwSt. erworben werden.

## Zu Horst Lutz



Horst Lutz, geb. 1961, arbeitete nach seinem Studium zum Diplomsportlehrer u. a. als Fußballtrainer in Island und als Jugendleiter und Jugendtrainer 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.