

## Porträt

# Jogging fürs Gehirn

Horst Lutz erfindet „Life Kinetik“

**Schäftlarn** ■ Sobald Horst Lutz mit gekreuzten Unterarmen zwei kleine Bälle fängt, ist er in seinem Element. Die Augen leuchten wie bei einem Schulbuben und man nimmt ihm ab, dass es ihm, wie er sagt, egal sei, wie berühmt der Mensch ist, den er für seine Methode begeistern will. „Life Kinetik“ heißt das von ihm entwickelte Trainingsprogramm, eine Art Gehirnjogging mit Bewegung, welches durch ungewöhnliche Übungen mit immer neuen Varianten das Gehirn dazu bringen soll, ein flexibles Netz neuer Verbindungen zu knüpfen und Reserven zu entfalten – egal in welchem Alter.

Freilich gehört die Überkreuzübung zu den niederen Weihen, aber weil sie kaum jemand auf Anhieb schafft, hat der Sportlehrer schon viele Skeptiker neugierig gemacht, sobald er seine Bälle auspackt. Und hat inzwischen auch Lehrer, Politiker, Krankenkassenfunktionäre, Schauspieler, Trainer, Fußballprofis und andere Hochleistungssportler überzeugt, dass man mit Life Kinetik nur dazu gewinnen und dabei noch viel Spaß haben kann.

„Leuten was Nützliches bringen, da blühe ich auf, da steckt mein Herzblut drin“, bekennet der 48-Jährige, der in Hohenerschäftlarn aufgewachsen ist. Das ist sein roter Faden. Schon früh gab er Nachhilfe – was liegt mit der „Gabe, etwas so erklären zu können, dass man es versteht“ näher, als nach dem Abitur in Icking Lehrer zu werden? Als Diplom-Sportlehrer arbeitete Lutz un-

ter anderem als Fußballtrainer in Island oder im Jugendbereich beim TSV 1860 München, lehrte im Leistungssport, in Unternehmen und Berufsbildungswerken, bildete sich nebenbei zum Gesundheitscoach fort. Weil er als „analytischer Mensch“ immer wissen wollte, warum einzelne Sportler im körperlichen oder im Wahrnehmungsbereich Defizite hatten,

studierte er vorhandene Methoden und entwickelte daraus eigene Übungen und Konzepte. Seit 2007, nachdem er sich mit Josef Bauer, dem Gründer des Seminarzentrums Isartal, zusammengetan hatte, konzentriert sich Lutz mit seinem Kollegen von Ebenhausen aus ausschließlich auf die Life Kinetik

und ihre Verbreitung. Anfangs „ein beschwerlicher Weg mit vielen Schlappen.“ Da ist es dann doch nicht ganz egal, wie berühmt jemand ist, der auf Life Kinetik schwört. Denn mit Skiass Felix Neureuther kam der Durchbruch. Plötzlich standen die Medien Schlange und der Rummel dürfte noch größer werden, wenn Lutz im Herbst zusammen mit dem Skistar sein zweites Buch herausgibt.

Doch ehrgeizige Visionen hat er nicht nur mit Promis: Er und Josef Bauer möchten, dass über eine Stiftung auch Kinder, Schüler, Breitensportler und alte Menschen von Life Kinetik profitieren. Da wird es noch ein weiter Weg, bis der sportliche, musikbegeisterte und vielgereiste Wahl-Echinger am Ammersee sitzen und einmal in Muße die neuesten Übungen kreieren kann.

Monika Schotte



Horst Lutz

Foto: Hartmut Pöstges