

## Life Kinetik

Bei Life Kinetik handelt es sich um eine noch relativ neue Trainingsform von Gehirnjogging und Bewegung. Es geht darum, dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben zu stellen. Das Gehirn stellt durch diese Herausforderung neue Verbindungen (Synapsen) her. Je mehr Vernetzungen im Gehirn, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Jeder Mensch nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft diese riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd voll aus. Die kurze Life Kinetik-Formel lautet:

Eines der spannendsten Dinge, die ich im letzten Jahr in meinem Job entdeckt habe.

*Jürgen Klopp, Trainer Borussia Dortmund*

**Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung = Mehr an Leistung**

Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Viele ehemalige und aktive Leistungssportler aus den Bereichen Ski alpin, Biathlon, Fußball oder Golf wenden Life Kinetik bereits an. Allerdings ist es notwendig, die Herausforderung der Übungen von Trainingseinheit zu Trainingseinheit ständig zu steigern. Nur dadurch ist die dauerhafte Gehirnoptimierung zu erzielen.



### **Felix Neureuther, erfolgreicher Skifahrer, Life Kinetik-Trainer und -Botschafter:**

„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.“

### **Info**

Weitere Informationen, Kontakt zu Trainern und Ausbildungsmöglichkeiten finden Sie unter [www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de).