

# Life Kinetik – Training mit Hirn

[www.nomox.eu/magazin/sport/fitness/life-kinetik.html](http://www.nomox.eu/magazin/sport/fitness/life-kinetik.html)



**Jonglieren statt Hanteln stemmen: Life Kinetik ist der neue Trainingstrend. Ob Profisportler, Kinder oder Senioren, alle begeistern sich für das etwas andere Gehirnjogging. Was 2003 als Idee in einem Fortbildungsseminar begann, hat sich mittlerweile zu einem profitablen Markt im Fitnessbereich entwickelt.**

Auf der Wippe balancieren, dabei ein Tuch im Kreis schwingen und nebenbei noch einen Ball fangen - Was zunächst nach einer Zirkusvorführung klingt, ist einer der spannendsten neuen Fitnessrends. Life Kinetik ist der Name der einzigartigen Trainingsmethode, die mittlerweile sogar Profi-Fußballclubs wie Borussia Dortmund oder der SC Freiburg in ihr Programm aufgenommen haben. Durch die Verknüpfung von Gehirntaining, Bewegung und visueller Wahrnehmung in spezielle Bewegungsaufgaben wird die allgemeine Leistungsfähigkeit im Job, Sport oder Alltag deutlich verbessert.

Entwickelt hat dieses Konzept der Diplom-Sportlehrer und Gesundheitscoach Horst Lutz. Die Idee zu Life Kinetik kam ihm während eines Fortbildungskurses im Jahre 2003. Lutz stellte fest, dass der Mensch bei der Beseitigung von Lernblockaden nur einen rudimentären Anteil seiner Gehirnkapazität in Anspruch nimmt. Auf Basis dieser Erkenntnis entwickelte er eine Reihe lernintensiver Übungen, die sich aus den Bereichen flexible Körperbeherrschung, visuelles System und kognitive Fähigkeiten zusammensetzen.

Die Trainierenden müssen vorgegebene koordinative und visuelle Bewegungsmuster umsetzen. Ziel ist es, die Koordination, die Auffassungsgabe und das Arbeitsgedächtnis nachhaltig zu erhöhen. Dabei steht nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen im Vordergrund, sondern die stetige Steigerung der Komplexität von Handlungsabfolgen. Die Teilnehmer erlernen die Trainingsaufgaben nur bis zur Grobform, dann wird der Schwierigkeitsgrad erhöht.



Da die Spanne der möglichen Übungen sehr groß ist und das Konzept auf den Einsatz von Gewichten

verzichtet, eignet sich das Gehirnjogging für alle Altersklassen. So ist es nicht selten zu beobachten, dass in einem Kurs Senior und Junior gemeinsam trainieren. Bereits eine Stunde Life Kinetik pro Woche kann die Handlungsfähigkeit der Trainierenden dauerhaft verbessern, vorausgesetzt, es wird regelmäßig in das Übungsprogramm integriert.

Dass Life Kinetik eine sinnvolle Ergänzung zum herkömmlichen Fitnessstraining darstellt, hat sich mittlerweile herumgesprochen: Immer mehr Fitnessstudios nehmen das Konzept in ihr Programm auf, ein Großteil der Kurse ist frühzeitig ausgebucht. Deutschlandweit existieren bereits 1.200 zertifizierte Trainer, die alle von Horst Lutz persönlich ausgebildet wurden.

Seine Idee hat sich in Deutschland zu einem profitablen Geschäft entwickelt. Den Job als Sportlehrer hat Lutz vorerst an den Nagel gehängt.