



Gehirnentfaltung mit Bewegung & Spaß

Neuer 6 -Wochen-Kurs

Was ist das Besondere an Life Kinetik? Die Life Kinetik-Übungen regen fast alle Sinne an, die im täglichen Leben gebraucht werden. So entstehen viele neue Verknüpfungen zwischen den Gehirnzellen. Mit Bewegung, Spiel und Spaß wird im Training Dopamin erzeugt, was als „Dünger“ die Bildung vielfältiger neuer Vernetzungen in Gehirn fördert. Das wird erreicht durch kurze, spannende, spielerische Einheiten, die wechseln, bevor Routine eintritt. Das Gehirn braucht neue Herausforderungen um leistungsfähig zu bleiben.

Wie läuft Life Kinetik ab? Wir überraschen das Gehirn mit Ungewohntem. Eigentlich bekannte Bewegungen werden neu kombiniert, mit Hör-, Seh-, Fühl, Merk-, Erinnerungs-, oder Entscheidungsaufgaben verknüpft und ohne Erfolgsdruck so gut es geht, ausgeführt. Jeder ernsthafte Versuch bringt bereits 50% Anregung. Perfektion ist nicht das Ziel. Die meisten, für unser Leben erforderlichen Informationen erhalten wir über den Sehsinn. Deshalb gibt es in unserem Training ganz gezielte Übungen für das Sehsystem.

Was gewinnen Sie? Durch die vielfältigen Verknüpfungen Ihrer Gehirnzellen erweitert sich Ihr Handlungsspielraum im Alltag, denn Sie können besser reagieren und schneller entscheiden. Konkret verbessern sich Konzentration, Auffassungsgabe, Lern- und Merkfähigkeit, aber auch Reaktionsvermögen, Koordination, Entscheidungsfähigkeit und Stressresistenz. Dadurch entstehen weniger innere Anspannung und Stress. Und entspannt machen Ihnen Herausforderungen bestimmt wieder mehr Spaß. Bleiben Sie also neugierig, probieren Sie sich aus und überraschen Sie Ihr Gehirn öfter mal mit etwas Ungewohntem.

Für wen ist das Training geeignet?

Egal ob Sie Stress und Anspannung abbauen, Ihre Konzentration und Lernfähigkeit erhöhen, Demenz und Alzheimer vorbeugen, oder Ihre allgemeine körperliche und geistige Leistungsfähigkeit verbessern wollen. Das Training ist für Menschen aller Altersstufen und Fitnessgrade geeignet. Alle Übungen sind gut umsetzbar, aber niemals langweilig. Durch kleine Veränderungen können sie auch innerhalb einer Gruppe individuell angepasst werden, so dass alle optimal trainieren können.

Ich lade Sie herzlich ein, Life Kinetik auszuprobieren und sich weitere Anregungen für ein fitteres Gehirn zu holen. Gemeinsam macht es viel mehr Spaß als allein. Als Trainerin helfe ich über Zweifel hinweg und weiß, worauf es ankommt.

Karla Pense, Lizenzierte Life Kinetik-Trainerin

Anmeldung erforderlich:

kontakt@lach-dich-stark.de

Tel.: 0361 -60 20 941