

Gehirntraining durch Bewegung – Life Kinetik®

Um gesund, aktiv und konkurrenzfähig zu sein, braucht man heutzutage nicht mehr nur gesunde Ernährung und regelmäßigen Sport, sondern muss aufgrund der vielfältigen Anforderungen des Alltags das Gehirn in das persönliche Fitness-Programm mit einbeziehen. Das Konzept „LifeKinetik®“ nutzt den Körper, um die Reserven des Gehirns zu mobilisieren.

Durch spielerische Bewegungsaufgaben für den Körper werden im Gehirn neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen geschaffen. Da die meisten Menschen nur einen Bruchteil ihrer Möglichkeiten nutzen, gibt es mit diesem Training ein enormes Entwicklungspotential und es unterstützt jeden in seiner persönlichen Lebensphase.

Der Spaß und das Lachen beim Training motivieren und regen zudem den biochemischen Bereich des Körpers an, denn ein „gutgelauntes“ Gehirn motiviert uns, unsere Fähigkeiten immer weiter zu entwickeln bzw. mehr zu lernen.

Beim Gehirntraining durch Bewegung wird neben verschiedenen Bereichen der flexiblen Körperbeherrschung (Koordination) das visuelle System, welches die Basis aller unserer aktiven Handlungen ist, trainiert, denn auch Sehen ist eine Gehirnleistung. Beide vorgenannten Trainingsbereiche werden durch den dritten ergänzt, der sich mit den kognitiven Fähigkeiten beschäftigt.

In dem 12-wöchigen Kurs werden die Bereiche:

Flexible Körperbeherrschung

- Bewegungswechsel
- Bewegungskette
- Bewegungsfluß

Visuelles System

- Augenfolgebewegung
- Sehbereich
- Augendominanz

Kognitive Fähigkeiten

- Arbeitsgedächtnis
- Auffassungsgabe
- Wissenszugriff

trainiert und es wird vor allem viel gelacht!