

Das Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Durch Bewegung, Spielen und Lachen werden Sie aufnahmefähiger, gelassener, kreativer und selbstbewusster. Das sind die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag.

Seit 2007 wird Life Kinetik umgesetzt und mittlerweile auch wissenschaftlich begleitet. Folgende Auswirkungen des Trainings wurden bisher erfasst (vgl. <http://www.lifekinetik.de>):

Allgemein

- ❖ Emotionale Stressreduzierung
- ❖ Körperliche Entspannung
- ❖ Verbesserung der Konzentration
- ❖ Erhöhte Aufnahmekapazität
- ❖ Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- ❖ Reduktion der Fehlerquote
- ❖ Steigerung des Selbstbewusstseins
- ❖ Förderung des selbstständigen Arbeitens

Sport

- ❖ Erhebliche Reduktion des Energieaufwandes
- ❖ Ziele werden besser, schneller und ohne Umwege erreicht
- ❖ Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- ❖ Reduktion von Kompensationsbewegungen
- ❖ Harmonischere Bewegungsabläufe ohne Unterbrechungen
- ❖ Reduzierter Kraftaufwand
- ❖ Elegantere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- ❖ Beschleunigter Bewegungsablauf

Schule

- ❖ Schnellerer Wechsel von einer Aufgabe zur anderen
- ❖ Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- ❖ Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- ❖ Das Lernen fällt leichter
- ❖ Lesen und Rechtschreibung verbessern sich
- ❖ Zeitgleiche Wahrnehmung verschiedener Infos verbessert sich
- ❖ Verbesserung der Konzentration auf eine Aufgabe
- ❖ Erlerntes Wissen wird schneller abgerufen

Beruf

- ❖ Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- ❖ Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- ❖ Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht
- ❖ Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- ❖ Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- ❖ Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

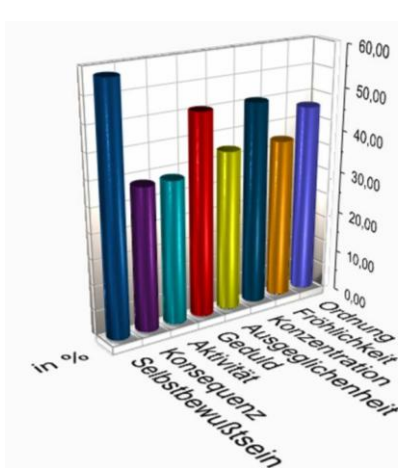
Trainingsablauf

Life Kinetik ist ein sanftes, körperliches und geistiges Training und kann vom Kindesalter bis ins Seniorenalter angewandt werden. Bei dieser Trainingsform geht es um die Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen. Sobald die Übung in ihren Ansätzen ein wenig geschafft wird, folgt die nächste Herausforderung und Überraschung. Dadurch entstehen neue Verbindungen im Gehirn, die sich positiv auf die bereits erwähnten Bereiche des Lebens auswirken. Der angestrebte Effekt ist schon nach wenigen Wochen zu erkennen, wenn nur eine Stunde pro Woche trainiert wird. Um eine Überforderung des Gehirns zu vermeiden, sollte nicht länger als maximal eine Stunde am Stück geübt werden. Durch diesen Ablauf werden das Gehirn und der Körper mit Spaß trainiert.

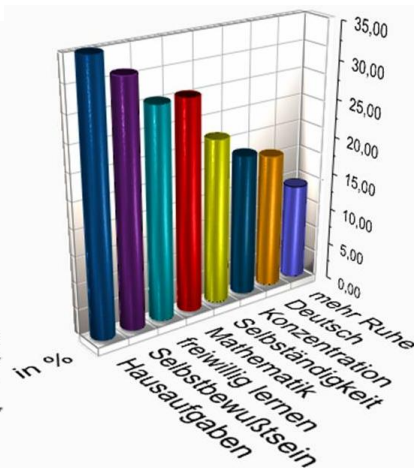
Statistik

Im Rahmen eines Trainingsprogramms über zehn Wochen mit einer 60minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 97% der Kinder und 91% der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche!

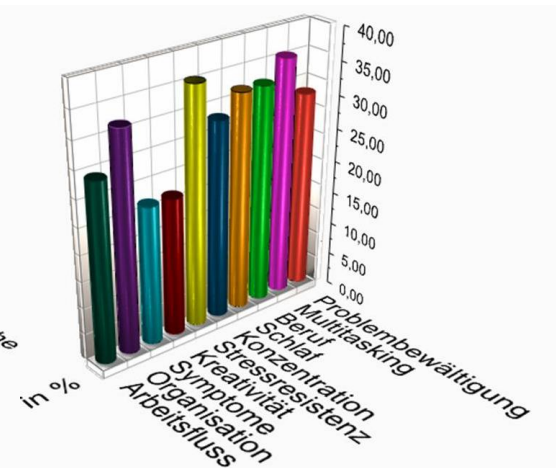
Verbesserungen der Kinder
im Verhalten



Verbesserungen der Erwachsenen
in der Schule



Verbesserungen der Erwachsenen
im Verhalten



Weitere wissenschaftliche Ergebnisse finden Sie unter dem Link: [Die Wissenschaft und Life Kinetik](#).

Inspiration und Glücksgefühle sind willkommene Begleiterscheinungen von Life Kinetik. Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass die Dopamin-Ausschüttung (Glückshormone) besonders aktiv ist, wenn schöne Erlebnisse unerwartet eintreffen oder wir uns bewegen. Meine persönlichen Erfahrungen mit diesem Programm zur Gehirnentfaltung haben mich überzeugt und bewegt dieses Wissen als Life Kinetik Trainerin weiterzugeben. Ich biete Kurse für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren an.



Dr. Gerti Malle
Coach und Trainerin

Heizhausgasse 41/1/11
A-9020 Klagenfurt am Wörthersee
Mobil: 0043 (0) 650-400 6373
E-Mail: gerti.malle@lifekinetiktrainer.at
www.gertimalle.com

