



Wie funktioniert Life Kinetik®?

Immer wenn du etwas Neues tust, versucht dein Gehirn eine Lösung zu finden. Gibt es passende Bahnen zwischen den Gehirnzellen noch nicht, baut sie dein Gehirn umgehend auf. Das ist Lernen. Diese neuen Bahnen kannst du auch für andere Aufgaben verwenden.

Das funktioniert nur, wenn du die Aufgabe änderst, sobald von 10 Versuchen 3-4 klappen. Genau das nutzt Life Kinetik. Ungewöhnliche Kombinationen verschiedenster Aufgaben regen das Gehirn an, neue Verbindungen zu schaffen. Je mehr Verbindungen, desto leistungsfähiger bist du.

Die ungewöhnlichen Bewegungsaufgaben provozieren lustige Erlebnisse. Spaß heißt: du bist lernbereiter und aufnahmefähiger.

Werde im Alltag leistungsfähiger mit dem weltweit einzigen Gehirntraining seiner Art!



*Jürgen Klopp, Fußballtrainer:
„Life Kinetik ist eine Sensation!
Da geht eine neue Tür auf. Ich kann es jedem nur empfehlen!“*

*Julia Lust, Siemens AG:
„Nach Life Kinetik ist man wieder wach, motiviert und fit. Durch den Spaß entsteht ein gutes Verhältnis zu den Kollegen nach den Trainingsstunden.“*



*Prof. Dr. Matthias Grünke, Uni Köln:
„Koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern und Erwachsenen sehr positiv. Life Kinetik stellt eine ideale Möglichkeit dar, um dieses Potenzial zu nutzen.“*

Interesse an Life Kinetik®?

Kontaktiere mich und erhalte weitere Infos.

alles
Kopfsache

Life Kinetik & Lerncoaching

Kerstin Bertsch

Tel: 0177-2377145

www.kopfsache-lerncoaching.de

info@kopfsache-lerncoaching.de

www.lifekinetik.com



Life Kinetik®

Die einzigartige Trainingsform, die **ungewöhnliche Bewegungsaufgaben** mit **Wahrnehmung** und **Gehirnjogging** kombiniert – mit einem Maximum an Abwechslung, Spaß und Erfolg!



Bewegung + Wahrnehmung + Kognition
= mehr Leistung

Was ist Life Kinetik®?

Life Kinetik ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt. Das Ziel ist, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag, Schule und Beruf leistungsfähiger zu werden.

In über 30 wissenschaftlichen Untersuchungen wurden die vielen positiven Effekte von Life Kinetik nachgewiesen.

Für wen ist Life Kinetik®?

Jeder zwischen 3 und 103 profitiert von Life Kinetik. Altersbegrenzungen oder körperliche Voraussetzungen kennt Life Kinetik nicht. Kinder, Erwachsene, Sportler, Unternehmer und Senioren schwören gleichermaßen darauf.



Die positiven Wirkungen von Life Kinetik®



Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität

Reduktion der Fehlerquote

Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung

Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens

Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit

Für Senioren

Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit verbessern sich

Schutz vor einer Demenzerkrankung

Verbesserung der visuellen und auditiven Wahrnehmung

Erhaltung des Standgleichgewichts und der Beweglichkeit

Für Berufstätige

Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit verbessern sich

Höhere Burnout- und Stressresistenz

Motivation und Kreativität werden gefördert

Handlungsschnelligkeit und Motorik verbessern sich

Für Kids und Teens in der Schule

Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen

Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher

Lesen, Schreiben und Konzentration verbessern sich

Die Wahrnehmung und Auffassungsleistung verbessert sich deutlich

Die Ablenkungs-Resistenz erhöht sich



Für Sportler

Bessere Leistung bei weniger Energie und Kraftaufwand

Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung

Reduktion von Kompensationsbewegungen

Verbesserte Gleichgewichtsfähigkeit

Optimierte Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination

Verbesserung der Handlungsschnelligkeit

Meine Life Kinetik® Angebote

Gruppenkurse:

Zusammen macht Life Kinetik am meisten Spaß. Ich gebe mehrwöchige Kurse für **Kids, Erwachsene, Familien** (Eltern-Kind im Team) und **Senioren**.



Bring' Bewegung in dein Oberstübchen.

Überzeug' dich selbst von diesem innovativen Gehirntaining, das Spaß macht und komm' gerne mal zum **Schnuppern** in meinen aktuellen Kursen vorbei.

Ich freue mich, wenn du mich dazu kurz kontaktierst:
Tel. 0177-2377145 oder per
E-Mail: info@kopfsache-lerncoaching.de

Sehr gerne komme ich auch für individuelle Kurse, Workshops oder Vorträge in **Schulen, Kindergärten** und **Vereine**.

Infos & Termine zu meinen aktuellen und geplanten Kursen findest du unter:
www.kopfsache-lerncoaching.de/lifekinetik

Meine Life Kinetik® Angebote



Firmen-Workshops & Seminare:

Machen Sie den Unterschied und lassen Sie Ihre Mitarbeitenden, Geschäftspartner oder Kunden von den vielen positiven Effekten von Life Kinetik auf Körper, Geist und Seele profitieren.

Neben praktischen und spaßigen Übungen, die das Gehirn herausfordern, erfahren Sie Wissenswertes über über das Gehirn, sowie viele Tipps zum Erhalt und Ausbau der Gedächtnisleistung bis ins hohe Alter.

Gerne erstelle ich ein individuelles Angebot für Ihr nächstes Firmen-Event, Gesundheitstage oder Mitarbeiterkurse uvm.



Infos und Kontakt:

Kerstin Bertsch
0177-2377145

info@kopfsache-lerncoaching.de
www.kopfsache-lerncoaching.de/
lifekinetik