

Life Kinetik

Life Kinetik ist ein neues beeindruckendes **Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung** mit nicht alltäglichen koordinativen, visuellen und kognitiven Aufgaben – nach dem Prinzip: **Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird**. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Mit dem Life Kinetik Training wird das Gehirn ständig neu herausgefordert und es entstehen dadurch **neue Verbindungen (Synapsen)** im Gehirn. Je mehr Verbindungen angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit. Die Übungen sind dabei so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Der Aspekt mit speziellen Übungen das Aufmerksamkeitsniveau der Schüler und Schülerinnen zu steigern, die Leistungsfähigkeit zu erhöhen und die Fehlerquote zu senken spricht für sich und das ist auch der Grund, warum Life Kinetik in unserer Schule im Schuljahr 2016/17 mit vier Klassen (1a, 1b, 2a und 3b) durchgeführt wurde. Life Kinetik ist damit die **Schnittstelle zwischen sportlicher Bewegung und Lernen**.





Was bringt uns zusammengefasst die Life Kinetik?

Die Schülerinnen und Schüler werden

- kreativer
- aufnahme- und leistungsfähiger
- konzentrierter und
- stressresistenter.

Bereits **eine Stunde pro Woche** genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Viele ehemalige und aktive Hochleistungs-sportler/innen aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball und vielen anderen Sportarten, wenden Life Kinetik erfolgreich an.

Gerti Krapesch
Life Kinetik Schul- und Kitacoach

