

Informationsveranstaltung Life Kinetik

Ort Emmenbrücke, Aktiv-Treff, Gerliswilstrasse 53
Datum / Uhrzeit 19. September 2024, 18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Inhalt Was ist Life Kinetik und wozu dient es. Was sind die Vorteile
Ein Vortrag mit einigen Übungen, die einen Eindruck vermitteln.
Anmeldung erwünscht per Mail (info@go4coaching.ch) oder WhatsApp (079 231 47 91)

Life Kinetik ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt.



Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden.

Life Kinetik ist das weltweit einzige Training dieser Art, das in über 30 wissenschaftlichen Untersuchungen die vielen oben genannten Effekte nachgewiesen hat.

Hochleistungssportler aus allen Sportarten schwören genauso darauf wie Erzieher, Lehrer, Unternehmer und Senioren. In über 40 wissenschaftlichen Studien in verschiedenen Universitäten Deutschlands konnte die Effektivität von regelmässigen Life Kinetik-Trainings nachgewiesen werden:



Verbesserte Wahrnehmung: MRT-Aufnahmen zeigten eindeutig, dass Life Kinetik die **Konnektivität** zwischen den Gehirnarealen, die für die **visuelle und auditive Wahrnehmung** zuständig sind, und dem **Motorikareal** deutlich verbesserte. Ebenso wurde eine verbesserte **Visuelle Wahrnehmung** nachgewiesen.

Höhere Burnout- und Stressresistenz: Untersuchungen beschäftigten sich mit der Auswirkung von Life Kinetik auf die **Stressbelastung** sowie auch eine Erhöhung des **Dopaminspiegels**

Bessere Aufmerksamkeit und Konzentration: In verschiedenen Untersuchungen wurde die **Aufmerksamkeitsleistung** besonders bei Kindern getestet. Zudem konnte einen Anstieg des Konzentrationsfaktor nachweisen. Im Sport konnte die Zunahme der **Entscheidungsgeschwindigkeit** und die **Handlungsschnelligkeit** belegt werden.

Demenz-Prävention: Die einzige wissenschaftlich anerkannte Möglichkeit, **demenzielle Symptome** zu verzögern, ist das **Verbessern der Konnektivität** im Gehirn, der Aufbau der sogenannten kognitiven Reserve. MRT-Aufnahmen zeigten auch hier, dass Life Kinetik die Konnektivität zwischen visuellem und auditivem Areal und dem Motorik-Areal verbesserte. Außerdem erhöhte sich die Verbindungsstärke zwischen dem Areal, das für Planung, Ausführung und Kontrolle zuständig ist und dem Areal für Arbeitsgedächtnis und Fehlerbearbeitung. So nahm die **Merkfähigkeit im Kurzzeitgedächtnis** von leicht dementen Senioren um zu, während sie sich in der Kontrollgruppe um reduzierte.

Verbesserte Fehlerquote und kognitive Leistung: Es wurde eine Verbesserung der **Fehlerquote** nachgewiesen. Weitere Studien ergaben deutliche Steigerungen diverser kognitiver Fähigkeiten. MRT-Aufnahmen zeigen mehr Verbindungen zwischen dem Areal, das für Planung, Ausführung und **Kontrolle** zuständig ist und dem Areal für Arbeitsgedächtnis und **Fehlerbearbeitung**.