

Was ist Life Kinetik

Unser Gehirn hat an die 100 Milliarden Zellen und wir nutzen nur einen Bruchteil davon.

Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, wie z. B. Universität zu Köln und Central Institute of Mental Health in Mannheim, die die Wirkungsweise von Life Kinetik belegen. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt.

Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und ermöglichen so das „schlummernde“ geistige Potenzial zu wecken. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns.

Die positiven Ergebnisse des Trainings sind unter anderem Stressreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und vieles mehr.

Life Kinetik ermöglicht es, durch seine einzigartige und komplexe Trainingsform, das Gehirn ein Leben lang vor neue Herausforderungen zu stellen. Life Kinetik ist damit die Schnittstelle zwischen sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Begleitend kommt noch ein Visual-Optometrie-Training zum Einsatz. Es gibt kein vergleichbares Training dieser Art.¹

An den unten aufgeführten drei Abenden finden Informationsveranstaltungen statt, wo neben vielen interessanten Informationen auch gemeinsam einige Beispielübungen gemacht werden. Dabei kommt auch der Spass nicht zu kurz.

Am 7.2.2019 & 14.2.2019 um 19:30 Schützenstube, Schwarzenbergstr.1, 6056 Kägiswil

Am 11.2.2019 um 19:30 Altersheim Nägeligasse, Nägeligasse 29, 6370 Stans, Seminarraum Gasse I

Ab Mitte März finden jeweils am Freitagabend in Alpnach Kurse statt. Voraussichtlicher Beginn ist der 15. März 2019. Der Kurs umfasst 10-12 Abende (je nach Ferien und Feiertagen) und die Kosten belaufen sich auf Fr.30/pro Abend. Die Kurskosten sind im Voraus zu entrichten.

Für weitere Informationen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Ich freue mich auf Ihren Besuch.

Christian Godlinski

¹ Quelle: www.lifekinetik.de