

Life Kinetik®

Life Kinetik – die BGM/BGF Maßnahme der Zukunft

einfach und genial

- BERUF
- FREIZEIT
- LERNEN
- GEDÄCHTNIS
- SPORT



Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung
= mehr Leistung

“
Das braucht ja wohl ein Jeder!

Rosi Mittermaier, Skilegende



Was ist Life Kinetik?

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

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. der Universität zu Köln und des Central Institutes 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.

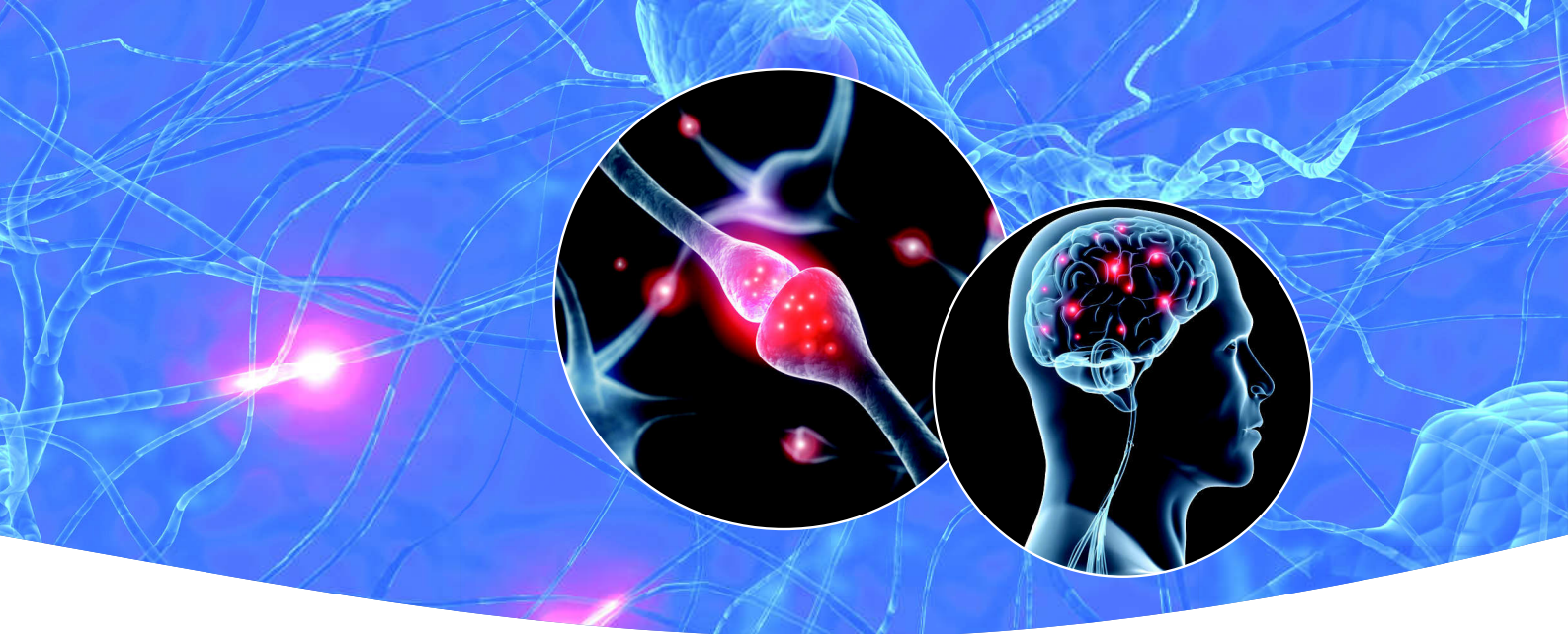
Der Nutzen: Life Kinetik regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert dementielle Symptome, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und steigert das visuelle System.

Wir bieten unser Life Kinetik Training und Konzept in einem kostengünstigen Lizenzmodell für alle Firmen an. Über dieses Lizenzmodell erhalten Sie die Ausbildungen, die Trainingskonzepte und die zukünftigen Weiterentwicklungen von Life Kinetik. Unser Ziel ist es, die nachhaltige Prävention am Arbeitsplatz so durchzuführen, wie es das neue Präventionsgesetz vorsieht.



“
Eines der spannendsten Dinge,
die ich in den letzten Jahren in
meinem Job entdeckt habe.

Jürgen Klopp, Fußballtrainer



Was wissen wir über unser Gehirn und über die Synapsen?

Seit ungefähr 10 Jahren befinden wir uns im Zeitalter des menschlichen Gehirns, da sich die Gehirnforschung vehement um die Erforschung unseres Gehirns bemüht. Täglich kommen neue Untersuchungen und neue Erkenntnisse hinzu. Vor ca. 30 Jahren wussten wir über unser Gehirn sehr wenig. Heutzutage, durch die moderne Gehirnforschung, lernen wir mit unserem bisher unbekanntesten aber wohl wichtigsten Organ zu leben und sogar damit geplant zu arbeiten. Grob geschätzt umfasst unser Gehirn circa 100 Milliarden von Nervenzellen, die ihrerseits untereinander Verbindungen herstellen, die Synapsen. Deren Größenordnung bewegt sich irgendwo im Rahmen zwischen einer Billion und einer Billiarde Synapsen. Unablässig durchlaufen diese Verknüpfungen in Reaktion auf die uns umgebende Welt einen dynamischen Umgestaltungsprozess und werden umarrangiert. Dies ist die neue Erkenntnis der Gehirnforschung. Das bedeutet, dass wir auf Erlebnisse, Ereignisse und Aktionen im normalen Leben immer mit einer Veränderung in den Verknüpfungen unseres Gehirns reagieren. Dies geschieht sowohl im positiven wie im negativen Fall automatisch.

Mit Life Kinetik kann der Umgestaltungs- und Neubildungsprozess der Synapsen wunderbar in die gewünschte positive Richtung unterstützt werden. Unser Gehirn wird dadurch flexibler, leistungsfähiger und schneller im Denken.

Deshalb sagen wir von Life Kinetik: Prävention beginnt im Kopf!

Bewegung ist das Lebenselixier des Menschen

Die heilsame Wirkung von Bewegung auf den Körper ist bewiesen. Sobald wir aktiv sind, wird die Hirndurchblutung um ein Vielfaches stärker und Botenstoffe werden ausgeschüttet. Bewegung ist für unsere Gesundheit genauso wichtig wie für unser Wohlbefinden. **Life Kinetik vereint Bewegung und Gehirntaining gleichermaßen.**

Life Kinetik ist Mitglied bei der Gesellschaft für Prävention e. V.





- Kinder werden kreativer
- Schüler werden konzentrierter
- Berufstätige werden stressresistenter
- Sportler werden leistungsfähiger
- Steigerung der Handlungsschnelligkeit
- Fehlerreduzierung
- Steigerung der fluiden Intelligenz (die Fähigkeit häufig richtig zu handeln)
- Bessere visuelle Wahrnehmung
- Senioren werden aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen

Der Nutzen von Life Kinetik

Jede Produktionsfirma, jeder Hersteller und jeder Dienstleister weiß, dass sein wichtigstes Kapital seine Mitarbeiter sind. Dies macht sich schon alleine an den Lohnkosten und vor allen Dingen in Deutschland, an den hohen Lohnnebenkosten bemerkbar. Durch den demografischen Wandel in unserer Gesellschaft soll die Lebensarbeitszeit des einzelnen Mitarbeiters verlängert werden, damit die Rentenversicherung damit gegenfinanziert werden kann.

Dabei muss aber ganz besonders an zwei Dinge gedacht werden:

- a) der Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness der Arbeitnehmer bis ins hohe Alter
- b) die Prävention vor den Demenzerkrankungen wie Parkinson, Alzheimer usw.

Viele Firmen bieten im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements bereits Maßnahmen an. Meistens sind die Maßnahmen sehr zeit- und trainingsintensiv, so dass diese während der Arbeitszeit nicht durchgeführt werden können. Es bleibt in den meisten Fällen nur ein Angebot nach Feierabend. Der Arbeitgeber stellt sehr gute Maßnahmen zur Verfügung und ein Großteil der Arbeitnehmer kann oder will diese Maßnahmen nicht annehmen (Quelle: diverse Untersuchungen verschiedener Krankenkassen). Ohne Ansehen der Gründe, warum die Angebote nach Feierabend nicht angenommen werden, zeigen Umfragen der Krankenkassen, dass Maßnahmen während der Arbeitszeit sehr gut angenommen werden und so einen hohen Wirkungsgrad auf die Gesundheit der Mitarbeiter haben.

Nun gilt es Maßnahmen zu finden, die in den täglichen Arbeitsalltag eingebaut werden können, den betrieblichen Ablauf nicht stören und die größtmögliche Wirkung auf die körperliche und geistige Fitness der Arbeitnehmer haben. Dabei müssen die Maßnahmen auch noch Spaß machen, damit der Arbeitnehmer motiviert ist mitzumachen. Wir setzen hier auf die tägliche 10-Minuten-Bewegungspause mit Life Kinetik, direkt am Arbeitsplatz.



**10-MINUTEN
BEWEGUNGS
PAUSE**

Life Kinetik - Prävention beginnt im Kopf.



Umsetzungsmöglichkeiten der 10-Minuten-Bewegungspause

Wir von Life Kinetik haben uns viele Gedanken gemacht, wie wir unser hilfreiches Training in den Arbeitsalltag integrieren können. Wir haben verstanden, dass dies nur dann gut zu organisieren ist, wenn die Organisation für die 10-Minuten-Bewegungspause mit Life Kinetik in der jeweiligen Gruppe mit bis zu 20 Personen organisiert wird.

Deshalb bilden wir jeder teilnehmenden Gruppe einer Firma (maximal 20 Personen) zwei Abteilungstrainer für diese Gruppe aus. Nur wenn die Abteilung selbst bestimmen kann, wann sie das Training einsetzt, wird es erfolgreich durchgeführt. Dies zeigt uns unsere Erfahrung bei verschiedenen Betrieben. Alle drei Monate coachen wir diese Abteilungstrainer in Ihrem Haus und bringen neue Übungen zur weiteren Herausforderung des Gehirns in die Abteilung.

Die Kosten für Ausbildung, Coaching und neue Übungen haben wir in einen Gesamtpreis kalkuliert, so dass auf einen Blick die Kosten für die Life Kinetik 10-Minuten-Bewegungspause erkennbar sind, ohne versteckte Nebenkosten.

Gerne unterbreiten wir Ihnen ein auf Sie und Ihren Betrieb zugeschnittenes individuelles Angebot. Als kleine Orientierung schon einmal unsere generelle Preisliste.

bis zu 20 Teilnehmer € 399,-- monatlich zuzügl. MWST
bis zu 40 Teilnehmer € 699,-- monatlich zuzügl. MWST
bis zu 60 Teilnehmer € 899,-- monatlich zuzügl. MWST

Bei Firmen mit mehr als 60 Teilnehmern beträgt der monatliche Leistungsbeitrag pro Teilnehmer € 12,50 zuzüglich Mehrwertsteuer.

Bei Firmen mit mehr als 200 Teilnehmern beträgt der monatliche Leistungsbeitrag pro Teilnehmer € 11,00. zuzüglich Mehrwertsteuer.

Bei Firmen mit mehr als 400 Teilnehmern beträgt der monatliche Leistungsbeitrag pro Teilnehmer € 10,00 zuzüglich Mehrwertsteuer.

Größere Teilnehmerzahlen kalkulieren wir gerne für Sie individuell.



“

Ich wünsche mir, dass das, was Horst Lutz und sein Life Kinetik Team so imposant aufgestellt haben, schon bald allen Menschen zur Verfügung steht.

Felix Neureuther, Weltklasse Slalomfahrer des DSV

Umsetzungsmöglichkeit der wöchentlichen Trainingstunde mit Life Kinetik

Wir sind überzeugt, mit der täglichen 10-Minuten-Bewegungspause am Arbeitsplatz, eine absolut zeitgemäße BGM/BGF Maßnahme geschaffen zu haben. Trotzdem fragen uns immer wieder Unternehmen auch nach der klassischen Life Kinetik Stunde in der Mittagspause oder nach Feierabend. Manche Firmen möchten zur 10-Minuten-Bewegungspause auch die Möglichkeit des wöchentlichen Stundentrainings mit Life Kinetik haben.

Nachstehend stellen wir Ihnen unser Lizenzangebot für die wöchentliche Trainingsstunde mit eigenen Trainern vor.

Unsere klassische Life Kinetik Trainingsstunde können Sie einfach und kostengünstig mit eigenen Trainern durchführen. Dafür haben wir ein Lizenzkonzept entwickelt, welches für jede Firmengröße einsetzbar ist. Dieser Lizenzvertrag berechtigt das Unternehmen, Life Kinetik Kurse für die Mitarbeiter durchzuführen.

Die Kosten für den Lizenzvertrag betragen monatlich € 299,-- zuzüglich Mehrwertsteuer. Der Vertrag läuft zunächst 24 Monate. In der Lizenzgebühr sind die Ausbildungskosten für den ersten Trainer enthalten. Sollten weitere Trainer benötigt werden, können unter dem gleichen Lizenzvertrag bis zu fünf Trainer ausgebildet werden. Die Ausbildungskosten für jeden weiteren Trainer, der unter diesem Lizenzvertrag ausgebildet wird, betragen € 651,26 zuzüglich Mehrwertsteuer. Die Ausbildungsdauer zum Life Kinetik Trainer beträgt fünf Tage. Der Mitarbeiter erhält zur Ausbildung unser ausführliches Konzept und bereits vorbereitete Trainingsstunden, um im Anschluss an diese Ausbildung Life Kinetik Kurse für die Mitarbeiter professionell vorbereiten, organisieren und durchführen zu können.

Bitte beachten Sie bei Ihrer Entscheidung: Die Ausbildung für den Abteilungstrainer für die tägliche 10-Minuten Bewegungspause kann in Ihrer Firma stattfinden. Die Ausbildung für den klassischen Life Kinetik Trainer dauert 5 Tage und findet zentral monatlich in unserem Trainingszentrum in Ebenhausen/Isartal bei München statt. Gerne berücksichtigen wir in Ihrem Angebot auch eine Kombination aus beiden Varianten. Gerne suchen wir mit Ihnen zusammen nach der bestmöglichen Lösung.

Life Kinetik - und der Stress hat Pause!



Möglichkeiten um Life Kinetik kennen zu lernen

Wir leisten bei allen interessierten Firmen eine große Überzeugungsarbeit. Es ist heute sehr wichtig den Mitarbeitern die geplanten Maßnahmen vorzustellen und so die Mitarbeiter von dem Sinn einer Präventionsmaßnahme zu überzeugen. Nur dann wird diese auch später nachhaltig durchgeführt, wie es das neue Präventionsgesetz der Bundesregierung vorsieht. Deshalb planen wir gerne mit Ihnen zusammen die entsprechenden Maßnahmen für diese Überzeugungsarbeit in Ihrem Unternehmen.

Hier können nach dem ersten Gespräch in Ihrem Hause als nächste Stufe, eine oder mehrere Präsentationen für die Mitarbeiter durchgeführt werden. Wir haben hier in der Regel eine 90-minütige Life Kinetik Erlebnispräsentation vorbereitet, die von unseren Trainern durchgeführt wird. Mit einem spannenden Mix aus Theorie und Praxis zeigen unsere Trainer die Vorteile von Life Kinetik. Ihre Mitarbeiter können an Ort und Stelle einige Übungen ausprobieren und den Spaßfaktor von Life Kinetik kennenlernen. Diese Präsentationen können vor Stuhlreihen stattfinden und wenn es die Räumlichkeiten zulassen, auch vor großen Gruppen. Gerne bieten wir Ihnen die ersten Präsentationen abgestimmt auf Ihre Wünsche an. Wenn Sie unser Training auf einem Ihrer Gesundheitstage präsentieren wollen, kommen wir gerne mit einem Informationsstand zu Ihnen. Zusätzlich zum Informationsstand bieten wir Ihnen, je nach Ihrem Wunsch, eine oder mehrere Erlebnispräsentationen an. Wenn Sie die Maßnahme einführen möchten, helfen wir gerne bei der Umsetzung in Ihrem Unternehmen. Falls Sie sich persönlich noch mehr über Life Kinetik informieren möchten, laden wir Sie gerne zu einem unserer Erlebnistage ein. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wissenschaftliche Untersuchungen



Universitätsprofessor Dr. Matthias Grüne vom Lehrstuhl Konzeption und Evaluation schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen, der Universität Köln schreibt in einer Stellungnahme zu Life Kinetik:

„Bestimmte koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Auch bei Erwachsenen bewirken gewisse Bewegungstrainings die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, so dass man Gedächtnisinhalte besser abspeichern kann. In der Großhirnrinde werden vorhandene Verbindungen zwischen Nervenzellen bis ins hohe Alter durch bestimmte Aktivitäten gestärkt. Die Übungen des Life Kinetik-Ansatzes stellen offenkundig eine sehr gute Möglichkeit dar, um dieses Potenzial zu nutzen.“



Prof. Dr. Elmar Wienecke (Inhaber und Gründer von SALUTO – Das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Halle/Westfalen) schreibt zu Life Kinetik:

„Das von Ihnen entwickelte Life Kinetik Programm ist das beste umfassende Training aller Rezeptoren, die zur außergewöhnlichen Verbesserung aller motorischen Grundfertigkeiten führt, das ich persönlich kennen gelernt habe. Unsere wissenschaftlich begleitenden Untersuchungen zeigen bei den Sportlern eine deutlich verbesserte Stressresistenz und spieltaktische Leistungsfähigkeit in schwierigen Spielsituationen.“

Life Kinetik - Prävention beginnt im Kopf.

Wichtige Referenzen



Die Kasse fürs Leben.

Mercedes-Benz



Bundesagentur für Arbeit

SIEMENS



Cinderella GmbH – Life Kinetik

Wolfratshauer Str. 50-52
82067 Ebenhausen
Telefon +49 (0)8178 49 31
Telefax +49 (0)8178 72 72

E-Mail: creationoffice@lifekinetik.de
www.lifekinetik.de

