

Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung  
= mehr Leistung

Mit freundlicher  
Unterstützung durch:

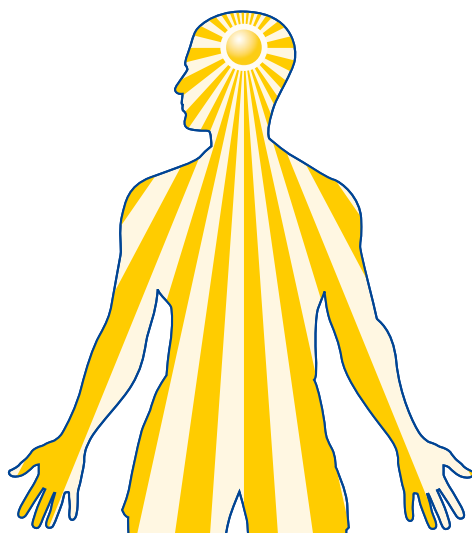
**ERHARD** SPORT  
www.erhard-sport.de

**BARMER**  
diegesundexperten

# *Life Kinetik – einfach und genial*

sportlich · spaßig · sensationell

- Beruf
- Freizeit
- Lernen
- Gedächtnis
- Sport



Life  
**Kinetik**®



*„Kinder sollen lernen, Jugendliche ihre Persönlichkeit finden, Erwachsene Beruf und Familie unter einen Hut bringen, Senioren geistig und körperlich fit bleiben und Sportler Leistung bringen. Alles große Aufträge!*

*Wir wollten schon immer Menschen dabei behilflich sein, ihre Aufgaben zu meistern und dennoch oder gerade deswegen ein erfülltes und fröhliches Leben zu führen. Mit der Entwicklung von Life Kinetik als Produkt aus der Brainflow-Methode, der modernen Gehirnforschung, der Psychomotorik und der Bewegungslehre haben wir nun endlich die Möglichkeit dazu.*

*Unsere Vision: In jedem Kindergarten, in jeder Schule, in jeder Firma soll es irgendwann ein Life Kinetik Angebot geben, von dem möglichst viele Menschen profitieren. Dafür arbeiten wir mit großem Einsatz.*

*Helfen Sie mit und werden Sie ein Teil der spaßigen Bewegung!*

*Wir freuen uns auf Sie!“*

*Ihr*

**Horst Lutz**

*Ihr*

**Josef Bauer**



Diplomsportlehrer  
und Begründer von  
Life Kinetik



Management  
Life Kinetik

**Rosi Mittermaier sagt über Life Kinetik:**

***„Das braucht ja wohl ein Jeder!“***

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

Durch spaßige visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen.

Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

***Ihr Nutzen durch Life Kinetik:***

- » **Kinder werden kreativer**
- » **Schüler werden konzentrierter**
- » **Sportler werden leistungsfähiger**
- » **Berufstätige werden stressresistenter**
- » **Senioren werden aufnahmefähiger**
- » **Alle machen weniger Fehler**

Bestimmt kennen Sie das erhebende Gefühl, wenn Sie eine schwierige Aufgabe nach intensiver Hirnarbeit erfolgreich bewältigen. Ob als Kind, wenn kreativ neue Spiele entwickelt werden, in der Schule, wenn der Lehrer lobt, im Sport, wenn Erfolge zu feiern sind oder im Beruf, wenn das anvisierte Ziel erreicht ist. Unser Gehirn wird immer dann aktiv, wenn es eine Belohnung erwarten kann. Nur dann sind wir leistungsfähig und kreativ.

**Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn!**

**Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr Leben!**

**Werden Sie effektiver, leistungsfähiger, aufnahmefähiger, stressresistenter und selbstbewusster!**

**Jürgen Klopp, Trainer von Borussia Dortmund sagt über Life Kinetik:**

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



## Life Kinetik nutzt Ihren Körper, um die Reserven Ihres Gehirns zu entfalten.

Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads bei seiner persönlichen Entwicklung. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen. Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball, Eishockey, Skispringen oder Golf wenden Life Kinetik erfolgreich an!

### Das Ziel

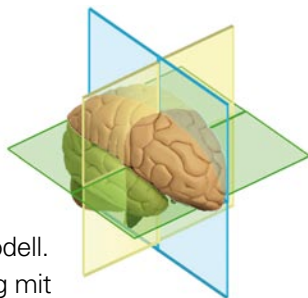
Mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen.

### Die Hauptkomponenten

- » Bewegungs- und Trainingslehre
- » Funktionelle Anatomie
- » Moderne Gehirnforschung
- » Funktional-Optometrie

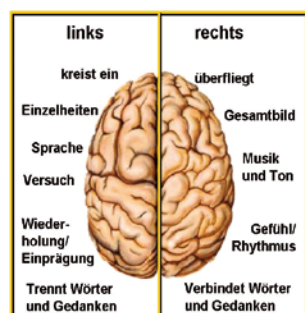
### Das synaptische Modell

Diese Gehirneinteilung ist die Grundlage für das synaptische Modell. Sie steht aber in keiner Verbindung mit den anatomischen Teilen des Gehirns. Sie soll lediglich ein Erläuterungsmodell für Teile des Gehirns darstellen, die bestimmte Körperteile beeinflussen und umgekehrt für Bewegungen bestimmter Körperteile, die Teile des Gehirns aktivieren.

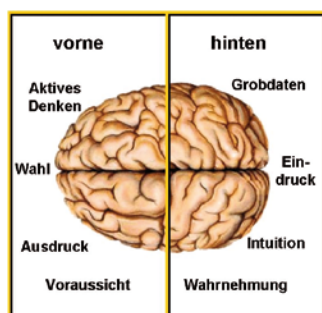


### Die Gehirndimensionen

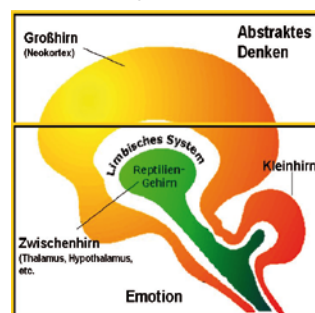
Lateralität:



Fokussieren:



Zentrierung:



### Die Trainingsbereiche

#### Training der flexiblen Körperbeherrschung

- » Bewegungswechsel: Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken
- » Bewegungskette: Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen
- » Bewegungsfluss: Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zusatzaufgabe

#### Training des visuellen Systems

- » Augenfolgebewegung: Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen
- » Sehbereich: Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung werden verbessert
- » Augenfokussierung: Die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten gelingt besser

#### Training der kognitiven Fähigkeiten

- » Arbeitsgedächtnis: Mehr Optionen können parallel vorgehalten und schneller ausgewählt werden
- » Auffassungsgabe: Eingehende Signale werden schneller erkannt und zugeordnet
- » Wissenszugriff: Gespeichertes Wissen wird auch in schwierigen Situationen schneller abgerufen

### Der Trainingsumfang

Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen. Deshalb ist es sehr wichtig, neue Bahnungen, die durch die Bewegungsherausforderung geschaffen wurden, nicht so lange zu vertiefen, bis sie nur noch für eine einzige auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen. Vielmehr sollte bereits beim Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe als neue Herausforderung dienen.





Der angestrebte Effekt ist bereits nach wenigen Wochen zu erkennen, wenn nur eine Stunde pro Woche trainiert wird. Um eine Überforderung des Gehirns zu vermeiden, sollte aber auch nicht länger als maximal 1 Stunde am Stück trainiert werden.

## Wirkungen des Trainings

### Allgemein

- » Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- » Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- » Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- » Reduktion der Fehlerquote
- » Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens

### Im Sport

- » Erhebliche Reduktion des Energie und Kraftaufwands
- » Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- » Reduktion von Kompensationsbewegungen
- » Elegantere und harmonischere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen
- » Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- » Steigerung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination

### In der Schule

- » Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- » Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- » Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen
- » Lesen, Rechtschreibung und die Konzentration verbessern sich

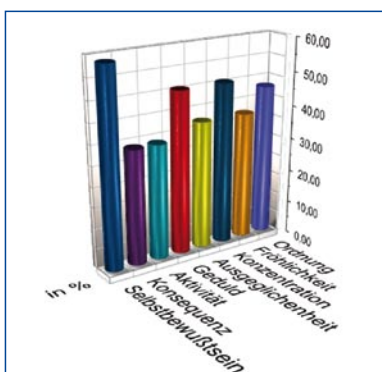
### Im Beruf

- » Wechsel von einer Arbeit auf einen plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- » Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- » Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht
- » Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- » Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- » Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

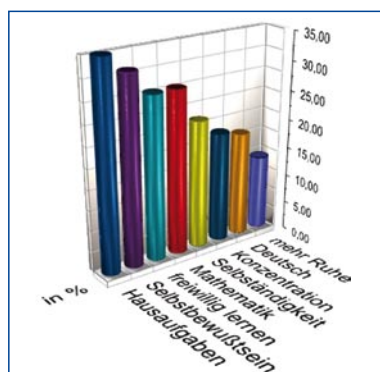
### Die Statistik

Erhebungen von Messdaten diverser Institute und Universitäten und Eigenerhebungen auf Basis von Fragebogenauswertungen von insgesamt über 450 Personen aller Altersgruppen ergaben unter anderem folgende Ergebnisse: Im Rahmen eines Trainingsprogramms über 10-12 Wochen mit einer 60-minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 97 % der Kinder und 91 % der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche! Zusätzlich reduzierte sich die Fehlerquote bei den Erwachsenen massiv.

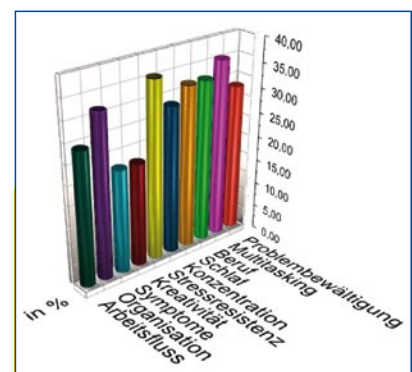
Verbesserungen der Kinder im Verhalten



Verbesserungen der Kinder in der Schule



Verbesserungen der Erwachsenen im Verhalten

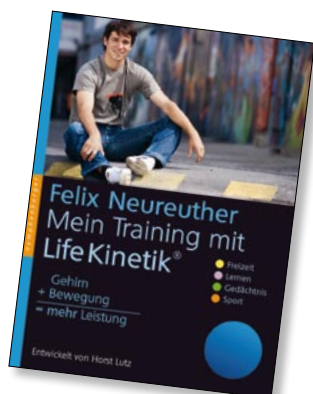




Unser Angebot:

**Life Kinetik Erlebnistag**

1



Erleben Sie Life Kinetik einen ganzen Tag und machen Sie sich fit! Das Motto des Erlebnistages:

### „Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung“

Horst Lutz, Autor und Gründer von Life Kinetik, zeigt Ihnen, wie Sie Ihre Gehirnleistungen ein Leben lang erhalten oder sogar verbessern können.

Sie spüren in Theorie und Praxis, warum Life Kinetik so Spaß macht und lernen dabei viele der 25 Basisübungen und 185 Variationen aus dem Buch kennen.

Selbstverständlich werden Sie auch in den Gebrauch der Übungs-CD, die Bestandteil des Buches ist, eingewiesen, so dass einer praktischen Umsetzung der Buchempfehlungen nichts mehr im Wege steht.

Auch für diesen Workshop gibt es keine Alters- oder Mobilitätsbeschränkung. Jeder, der sein Gehirn fit halten möchte wird von den präsentierten Inhalten profitieren, ganz gleichgültig, ob er Schüler, Sportler, Berufstätiger, Familienmanager, Rentner oder Rekonvaleszenter nach einer Krankheit oder einem Unfall ist.

Diesen Workshop bieten wir regelmäßig in unserem eigenen Seminarzentrum im Süden von München an. Die Termine finden Sie unter [www.LifeKinetik.de](http://www.LifeKinetik.de).

Auf Wunsch kann dieser Workshop auch bei Ihnen durchgeführt werden. Sprechen Sie mit uns wir bringen Life Kinetik auch zu Ihnen.

### Life Kinetik kommt auch zu Ihnen – in Ihre Firma, in Ihren Verein, in Ihre Schule!

Wenn Sie Ihren Mitarbeitern, Vereinsmitgliedern oder in Ihrer Schule Life Kinetik vorstellen möchten, sprechen Sie bitte mit uns. Sie können bei Ihrer Veranstaltung auch eine Life Kinetik Präsentation mit einem unserer Life Kinetik-Trainer buchen.



**Professor Dr. Matthias Grünke** von der Universität Köln, Lehrstuhl Konzeption und Evaluation schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen, schreibt 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.“





Unser Angebot:

## Der Life Kinetik Grundkurs

# 2

**12 Wochen lang 1 Stunde pro Woche für Ihre persönliche Leistungssteigerung durch die Arbeit unserer Life Kinetik Trainer.**

Um nachhaltig Erfolge bezüglich Ihres körperlichen und mentalen Vermögens zu erzielen, muss das Life Kinetik Training regelmäßig durchgeführt werden. Dabei ist eine Stunde Training pro Woche bereits ausreichend, um schon nach drei bis vier Trainings Fortschritte zu spüren.

Angeboten werden Kurse für jedermann über 12 Wochen. Diese Kurse können Sie ausschließlich bei einem lizenzierten Life Kinetik Life Kinetik-Trainer oder in unserem eigenen Seminarzentrum buchen.

Eine Trainerliste finden Sie auf unserer Homepage [www.LifeKinetik.de](http://www.LifeKinetik.de)

### Was können Sie erwarten?

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind.

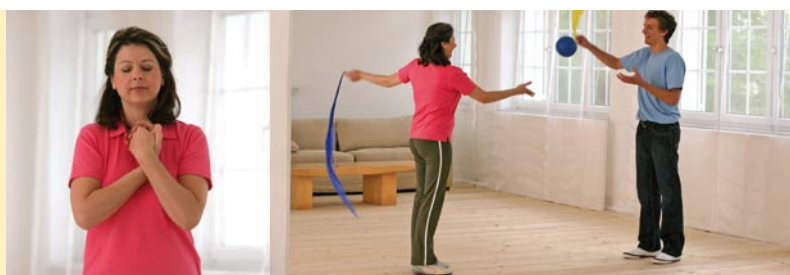
Fast jeder erkennt Veränderungen bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit.

### Christian Neureuther sagt über Life Kinetik:

*„Die wichtigste Aufgabe von allen Eltern ist, den Kindern optimale Entwicklungsmöglichkeiten zu geben. Mit Life Kinetik lässt sich die sportliche Entwicklung von Kindern bestmöglich fördern.“*



Die Life Kinetik Studie zur Sturzprophylaxe der Universität der Bundeswehr Neubiberg sagt Folgendes aus: „Die Koordinationsfähigkeit und die Gleichgewichtsfähigkeit hat durch das Life Kinetik Training signifikant zugenommen.“



**Wir bieten Ihnen viele Möglichkeiten Life Kinetik anzuwenden.**

Diese Ausbildungen bieten wir regelmäßig in unserem eigenen Seminarzentrum in der Nähe von München an. Aktuelle Termine finden Sie unter [www.LifeKinetik.de](http://www.LifeKinetik.de)

3

## 1. Life Kinetik-Trainer

Bei dieser 5-tägigen Ausbildung lernen Sie den kompletten Ablauf der verschiedenen Trainingssequenzen. Sie beherrschen nach der Ausbildung das komplette Life Kinetik Training, so dass Sie bei Gruppen mehrwöchige Trainings durchführen können. Die Teilnehmerzahl am Training ist begrenzt auf 24 Personen. Entsprechende theoretische Unterlagen sind im Seminarpreis enthalten. Nach dem absolvierten Training erhalten Sie ein Zertifikat, das Sie berechtigt das Life Kinetik Training durchzuführen. Diese Ausbildung ist für zukünftige Life Kinetik Trainer und Therapeuten, die später mit Life Kinetik selbständig arbeiten.

## 2. Life Kinetik Schul- und Kita-Coach

Als examinierter Lehrer oder Erzieher an einer Schule, Kindergarten oder Kindertagesstätte erfahren Sie in dieser 3-tägigen Ausbildung, wie Sie Life Kinetik in Ihrem Arbeitsbereich einsetzen. Mit speziellen Übungen, die wenig Materialeinsatz fordern, lässt sich schnell das Aufmerksamkeits-Niveau der Kinder steigern, die Fehlerquote reduzieren und die Leistungsfähigkeit erhöhen. Die Kinder sind konzentrierter und aufnahmebereiter, was Ihnen das Vermitteln von Lehr- und Lerninhalten erleichtert und ihren Stress stark reduziert. Diese Ausbildung ist nur für Lehrer oder Erzieher, die Life Kinetik kostenlos in ihrem Arbeitsbereich (Schule oder Kindergarten) einsetzen.

Diese Ausbildung soll später über unsere Stiftung finanziert werden. Die Stiftung verfügt leider noch nicht über die finanziellen Mittel.

Für Life Kinetik Schul- und Kita-Coaches besteht die Möglichkeit auch Life Kinetik-Trainer zu werden. Das entsprechende Modul der Zusatzausbildung kann später nachgebucht und die Trainerlizenz erworben werden.

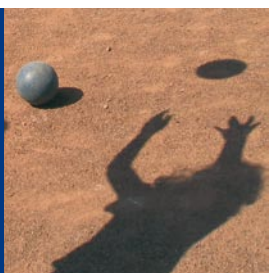
## 3. Life Kinetik Lizenzkonzepte

Damit Life Kinetik möglichst einfach auch Einzug in Firmen, Vereine und Fitness-Studios halten kann, haben wir uns ein Lizenzmodell für diese Zielgruppen überlegt. Durch Abschluss eines Lizenzvertrages mit uns, schicken Sie uns einen oder mehrere Trainer in die Ausbildung. Ihre eigenen Trainer führen dann Life Kinetik Kurse in Ihrem Fitness-Studio in Ihrer Firma oder in Ihrem Verein durch. Sie profitieren durch unsere inzwischen sehr starke Marke Life Kinetik mit einem Gütesiegel und durch unsere Promotionmaßnahmen und Referenzen.

Durch öffentliche Kurse können Sie mit Life Kinetik zusätzlichen Umsatz erwirtschaften und neue Kunden werben. Sie können auf einfache und geniale Weise die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit Ihrer Mitarbeiter stärken. Sie können als Sportorganisation oder Verein ihre eigenen Sportler trainieren und zusätzlich öffentliche Life Kinetik Kurse ausschreiben.

Sprechen Sie mit uns über Ihre Ziele. Wir senden Ihnen gerne unverbindlich Unterlagen über das für Sie zutreffende Life Kinetik Lizenzkonzept zu.

Viele Fitness-Studios und Sportvereine wie Borussia Dortmund und die TSG Hoffenheim haben bereits einen Lizenzvertrag.



Gehirnjogging und Bewegung ist die beste Prävention gegen **Demenzerkrankungen**. Dies beweisen zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen und Studien zu diesem Thema.

# „Die Bodenschätze Deutschlands liegen zwischen den Ohren seiner Bewohner.“

Josef Bauer, Life Kinetik Management

## Stiftung in Gründung

Wir gründen eine gemeinnützige und rechtsfähige Stiftung. Der Erlös des Stiftungskapitals wird dazu verwendet, Menschen an zentralen Stellen (so genannte Multiplikatoren) kostenlos mit Life Kinetik auszubilden. Dies sind insbesondere Lehrer, Erzieher und Pfleger in Seniorenheimen.

Deutschland hat ca. 40.000 Schulen, ca. 35.000 Kindergärten, Horte und Kindertagesstätten, sowie ca. 10.000 Pflegeheime.

Wir tragen ein Stiftungskapital von mindestens € 10.000.000,- zusammen, damit wir aus dem Erlös des Kapitals diese Aufgabe erfüllen können.

Wir suchen Partner, die uns helfen unsere Vision umzusetzen. Durch Ihre Unterstützung oder durch Ihre Zustiftung aus Ihrer eigenen Stiftung tragen Sie in hohem Maße zum Wohle der Gesellschaft von morgen bei.

Wir suchen Synergien und Partner, Stifter und Gönner, die uns mit Rat und Tat zur Verfügung stehen, um zu helfen, unsere Gesellschaft wieder bewegungs- und denkfreudiger zu gestalten. Deutschland soll wieder das Land der Dichter und Denker werden. Sie und wir können gemeinsam daran arbeiten.

## Life Kinetik – die Schnittstelle für lebenslanges Lernen und Bewegung

Life Kinetik ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Wer Life Kinetik anwendet, profitiert gleich doppelt: Es profitiert die Gesundheit durch ein breit abgestimmtes Bewegungsprogramm und es profitiert der Verstand durch neue Vernetzungen, die dadurch das Leben erfolgreicher werden lassen.

## Die Gesellschaft profitiert von Life Kinetik

Deutschland hat kaum Bodenschätze. Die Bodenschätze unseres Landes liegen zwischen den Ohren unserer Einwohner. Mit Life Kinetik fördern wir die Kreativität und das Leistungspotential, um neue Patente, neue Erfindungen und neue Ideen zu entwickeln. Deutschland muss wieder eine wesentliche Rolle bei zukünftigen Projekten im internationalen Entwicklungsmarkt übernehmen.

Aus diesem Grund haben wir folgende Vision für Life Kinetik:

**In jedem Kindergarten, in jeder Schule, in jeder Universität, in jeder Firma und in jedem Seniorenheim soll es ein Life Kinetik Angebot geben, von dem möglichst viele Menschen profitieren.**



**Der bayerische Kultusminister Dr. Ludwig Spaenle ist Schirmherr unserer Stiftung.**

**Unterstützen Sie diese Initiative. Sie investieren damit in Ihre eigene Zukunft und in die Zukunft unserer und Ihrer Kinder.**





**Kerstin Schreyer-Stäblein**, Mitglied des bayerischen Landtags, schreibt zu Life Kinetik und unserer Stiftung:

*„Ihr Vorhaben eine Stiftung zu gründen, um möglichst vielen Menschen an zentralen Stellen das Kennenlernen von Life Kinetik zu ermöglichen und sie kostenlos mit Wissen auszubilden, unterstütze ich sehr gerne. Gerade Lehrer können die erlernten Fähigkeiten dann als Multiplikatoren an ihre Schüler weitergeben.“*

**Felix Neureuther**, Weltklasse-Skifahrer:

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

**Bernhard Peters**, Direktor für Sport- und Nachwuchsförderung bei der TSG 1899 Hoffenheim:

*„Wir versprechen uns von Life Kinetik mittelfristig einen Transfer von erweiterten Koordinationsleistungen, damit schnelleres Erfassen und Entscheiden in engen, unübersichtlichen Spielsituationen und geschicktes, variables Anwenden einer harmonischen, flüssigen Technik im Fußball verbessert wird!“*

**Siegfried Schneider**, Chef der Bayerischen Staatskanzlei sagt:

*„Das Programm Life Kinetik passt vorzüglich zu der von mir, in meiner Zeit als Kultusminister vorgestellten Aktion „Voll in Form: täglich bewegen – gesund essen – leichter lernen.“ Life Kinetik ist ein Projekt für unsere Kinder, die von früher Kindheit an mit gesundem Lebensstil vertraut gemacht werden, um erfolgreich ihre Potentiale entfalten zu können.“*



**Bundesministerin Ilse Aigner und Staatssekretär Dr. Gerd Müller** bei ihrer ersten Begegnung mit Life Kinetik auf dem Bädertag in Bad Tölz Mai 2009



## Einige unserer vielen Life Kinetik Botschafter

### Fußball: Bernhard Winkler

„Das Schöne am Life Kinetik-Training ist, dass man in spielerischer Form – egal welche Altersgruppe – den eigenen Körper von Kopf bis Fuß ins Gleichgewicht bringt. Ich freue mich, Botschafter für Life Kinetik zu sein, da ich in der 4-tägigen Ausbildung selber erfahren durfte, wie ich meinem Körper helfen kann.“

- 160 Bundesligaspiele – 64 Tore für den TSV 1860 München • 36 Zweitligaspiele – 16 Tore für den TSV 1860 München • 18 Bundesligaspiele – 4 Tore für den 1. FC Kaiserslautern • Deutscher Meister 1991 mit dem 1. FC Kaiserslautern

Bernhard Winkler ist seit der Saison 2009/2010 Sturmtrainer des TSV 1860 München (2. Fußball-Bundesliga).

### Ski Alpin/Slalom: Felix Neureuther

„Gleich von Beginn an war ich von Life Kinetik begeistert. Nicht nur, weil es großen Spaß macht, sondern auch weil ich schon nach wenigen Trainingstagen Verbesserungen insbesondere bei meiner visuellen Wahrnehmung feststellte. Ich weiß, dass Life Kinetik mir hilft, besser zu werden und kann nur jedem raten, der seine Leistung optimieren möchte, Life Kinetik zu nutzen. Endlich einmal ein tolles Projekt, das ich sehr gerne als Botschafter unterstütze.“

- 7-facher deutscher Jugendmeister • Internationaler österreichischer Jugendmeister 2001 • Deutscher Meister 2003 • Deutscher Juniorenmeister 2004 • Teamweltmeister 2005 • Aktuell: Platz 8 in der Slalom-Weltrangliste • Januar 2009: Sieg beim Show Slalom in Moskau und dritter Platz beim Slalom Weltcup in Adelboden

### Biathlon: Simone Hauswald (geb. Denkinger)

„Ich bin davon überzeugt, dass Life Kinetik eine hervorragende Basis für alle Menschen – ungeachtet ihres Alters oder Berufs – ist, um leistungsfähiger, ausgeglichener und konzentrierter an die Aufgaben des täglichen Lebens zu gehen und somit einen ganz entscheidenden Beitrag zum harmonischen Miteinander leistet. Ich freue mich, Botschafterin für Life Kinetik zu sein und später auch als ausgebildete Trainerin die Botschaft aktiv weiterzugeben.“

- Zweifache Juniorenweltmeisterin • Seit 2002/2003 erfolgreich im Weltcup-Team • Bronzemedaille bei den Weltmeisterschaften 2003 und 2004 • Weltcup-Topplatzierungen: jeweils 3. Platz 2007/2008 Kontiolathi, 2004/2005 Khanty-Mansiysk, 2004/2005 Antholz • Dezember 2008: Erster Weltcupsieg in Hochfilzen im Sprint und der dritte Platz in der Verfolgung • Silbermedaille bei den Weltmeisterschaften 2009 im Sprint • Bronzemedaille bei den Weltmeisterschaften 2009 in der Mixed-Staffel







Seit der Saison 2009/2010  
trainieren die Tigers Straubing  
mit Life Kinetik.

### Tischtennis: Jochen Wollmert

„Mit oder ohne Handicap, Life Kinetik regt an!“

Behinderung: Versteifung beider Fuß- und Handgelenke

- TTC Wuppertal und BS Solingen (Behindertensport) • Mehrfacher Welt- und Europameister im Einzel und Team • Paralympics 2008 - Goldmedaillengewinner in Peking im Einzel • 15x Deutscher Meister im Einzel, 8x im Doppel • 7x Deutscher Meister mit der Mannschaft (aktuell mit der BS Solingen) • Seit Einführung der Weltrangliste zum 01.03.1998 über zehn Jahre die Nummer 1 der Weltrangliste und dies auch aktuell



### Handball: Stefan Kloppe

„Life Kinetik ist für mich ein Koordinationsprogramm mit sehr intensiven Wirkungen auf die sportliche und alltägliche Leistungsfähigkeit. Das Besondere sind dabei die Vielzahl der Verbesserungen bei nur einer Stunde Training pro Woche. Für mich sollte Life Kinetik ein fester Bestandteil im Trainingsplan eines jeden Sportlers sein. Auch in meinem jetzigen Beruf als Leistungs- und Gesundheitscoach setze ich Life Kinetik ein, die Ziele meiner Klienten zu erreichen. Umso mehr freue ich mich, dieses tolle Projekt als Botschafter zu unterstützen.“

- 3-facher deutscher Jugendmeister • 2-facher deutscher Vizejugendmeister • Schülerweltmeister „Jugend trainiert für Olympia“ • 35 Jugend- und 40 Juniorenländerspiele • 3.+5. Platz Militärweltmeisterschaft • 4 A-Länderspiele Nationalmannschaft • Champions-League Sieger 2002



### Schauspieler: Winfried Frey

„Life Kinetik for family.“ Familie war schon immer und ist für mich sehr wichtig! Um gemeinsam glücklich zu sein, sollte man sich guter Gesundheit und eines frischen Geistes erfreuen. Unser Gehirn in Topform halten, in dem wir unseren Körper in Form halten, mit einem Programm welches Kinder, Eltern, Großeltern und Freunde miteinander praktizieren können. Das ist die Botschaft, die ich gerne weitergeben möchte. Gemeinsam sind wir stark.“

Schauspieler, Autor und Regisseur – bekannt aus Fernsehen, Theater, und Radio. Seit 2009 hat Winfried Frey seine eigene TV-Sendung im Bayerischen Fernsehen unter dem Titel „Freyfahrt“

- Zahlreiche Hauptrollen im Komödienstadl des Bayerischen Fernsehens
- Seit 2006: DER KAISER VON SCHEXING • 2008: AUF DEM NOCKERBERG, Starkbierprobe (Erwin-Huber-Darsteller) • 2008: RÄUBER KNEISSL • 2006: DIE ROSENHEIM COPS, Im Banne der Koy • 2003: TATORT, Im Visier • Seit 1996: FORSTHAUS FALKENAU • Seit 2004: Moderationen Bayerischer Rundfunk & Fernsehen • u.v.m.





## Life Kinetik – Die Bücher zum Training:



„Life Kinetik® – Gehirntraining durch Bewegung“ von Horst Lutz  
 € 16,95  
 inklusive Übungs-CD

„Mein Training mit Life Kinetik®“ von Felix Neureuther und Horst Lutz  
 € 16,95



Alle Fragen zu Life Kinetik beantworten wir Ihnen gerne – nehmen Sie Kontakt auf:

### Unser Team



Maria Schweyer



Helga Ziehfreund



Josef Bauer

### Seminarzentrum Isartal

Wolfratshausenstr. 50-52  
 82067 Ebenhausen  
 Telefon 08178-49 31  
 Telefax 08178-72 72  
 E-Mails:  
 creationoffice@aol.com  
 office@lifekinetik.de  
 www.LifeKinetik.de



Foto by P. Körmatz

Viele Spitzensportler und Kleinkinder trainieren bereits erfolgreich mit Life Kinetik

# Und Sie?

Wir bedanken uns für die Zusammenarbeit bei allen Trainern und Anwendern.

Ganz speziell bei:

