

"Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe!"

Jürgen Klopp (Trainer Borussia Dortmund) über Life Kinetik

Die Life Kinetik Aktivpause

Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung

„4 ist rot und 2 ist grün – Obst ist links und Gemüse rechts“

[Steigern Sie die Aufmerksamkeit der Teilnehmer ihres Firmenevents]

Egal ob Workshop, Seminar oder internes Meeting: mit dem Einbinden einer 15-45 minütigen „Life Kinetik Aktivpause“ können Sie von vielen Vorteilen profitieren...

- [] Schaffen Sie neuen Raum für Kreativität: die Kombination von Bewegungs- und Denksportaufgaben sorgt für mentale und körperliche Entspannung.
- [] Aufwertung ihres Events: überraschen Sie mit einer innovativen Trainingsmethode, mit der auch viele Profisportler arbeiten.
- [] Die Aufmerksamkeit der Teilnehmer steigt.
- [] Die Life Kinetik Übungen wirken sich positiv auf die Gruppendynamik aus.
- [] Ihre Mitarbeiter erhalten wertvolle Anregungen über leistungssteigernde und stressreduzierende Verhaltensweisen am Arbeitsplatz.

Der Life Kinetik Vortrag von Herrn Eberhardt war bei unserer Veranstaltung eine ideale Ergänzung, um unsere Teilnehmer nach der Mittagspause zu aktivieren und die Aufmerksamkeit zu steigern."

Gerd Armbruster, Abteilungsleiter Infrastrukturmanagement im Fachbereich Informationstechnologie der Stadt Mannheim

Life Kinetik[®]

[Durchführung Aktivpause]

- [] 15-45 Minuten z.B. nach dem Mittagessen oder als Start in den Tag
- [] Weitgehend unabhängig von Raum und Gruppengröße
- [] Sprachen: deutsch / englisch
- [] Preise auf Anfrage: <http://mindandskills.de/kontakt/>

[Hintergrund]

Life Kinetik ist "Gehirnjogging durch Bewegung". Das Trainingsprogramm wird im Spitzensport bereits seit Jahren angewandt. Durch die visuellen, koordinativen und kognitiven Aufgaben des Life Kinetik Trainingsprogramms, wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Lösungswege zu finden. Dadurch entstehen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Haben Sie schon einmal ausprobiert zwei Bälle mit den Händen überkreuz zu fangen???

Mehr darüber sehen Sie hier: *SWR Fernsehbericht über Life Kinetik: <http://mindandskills.de/medien/>*

[Zur Person]



Peter Eberhardt ist Life Kinetik Pro Trainer und A-Trainer des Deutschen Basketball Bundes (DBB). Seine Erfahrung als professioneller Trainer in der mentalen Vorbereitung von Athleten auf Bundesligaebene und im Auswahlbereich, sowie als Referent für DBB und DFB lässt er seit 2009 in sein Life Kinetik Training bei Unternehmen einfließen. Zu seinen Aufträgen gehören u.a. Präsentationen bei Führungskräfte-seminaren und Großveranstaltungen, sowie Kurse in Verwaltung und Produktion.

„Life-Kinetik mit Peter Eberhardt hat die Teilnehmer bei unseren Workshops in körperliche und geistige Bewegung gebracht und stets allen Spaß gemacht.“

Thomas Eisenhauer, Ausbildungsleiter Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe

[Wissenschaftliche Referenz]

Professor Dr. Matthias Grünke von der Universität Köln, Lehrstuhl Konzeption und Evaluation schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen, schreibt zu Life Kinetik (Quelle: www.lifekinetik.de):

... 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.

[Nachhaltiges Training]

Positive Effekte eines wöchentlichen Life Kinetik Trainings (30 bis 60 Minuten) im Rahmen eines Kursangebotes sind unter anderem:

- [] Verbesserung der Konzentration
- [] Erhöhte Aufnahmekapazität
- [] Komplexe Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- [] Schnelles Umschalten zwischen unterschiedlichen Tätigkeiten (z.B. arbeiten an einem Konzept auf plötzlichen Telefonanruf und zurück)
- [] Steigerung der Produktivität durch Senkung der Fehlerquote (effektiveres Lernen)
- [] Verbesserte Wahrnehmung und Gleichgewichtsfähigkeit erhöht Arbeitssicherheit

Anfragen für weitere Infos zum Life Kinetik Kursprogramm: <http://mindandskills.de/kontakt/>

„...tolles Programm. Es macht allen Mitarbeitern Spaß spielerisch die Grenzen der Motorik auszuloten. Aus der Spätschicht wird eine „gefühlte“ Frühschicht!“

Michael Meier, Geschäftsführer EM-Technik GmbH