

- ist Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen
- stellt dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben
- ist Gehirnjogging mit Bewegung, welches durch nicht automatisierte Übungen zu Vernetzungen in den Gehirnstrukturen führt
- verknüpft Körperbeherrschung, visuelle Wahrnehmung und Arbeitsgedächtnis zur Verbesserung des Multitasking
- ist Spaß und eine teambildende Maßnahme
- ist Gesundheitsvorsorge durch Bewegung und Gehirntraining
- sportlich, Spaßig, **EINFACH ANDERS !**



Stefanie
Thiesbrummel



Stefanie
Thiesbrummel

Life Kinetik Premium Trainerin

Moltkestraße 27
33330 Gütersloh
Telefon 05241/ 905453
E-Mail info@lifekinetik-thiesbrummel.de
web www.lifekinetik-thiesbrummel.de



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

Wir haben alle bei Geburt fast die gleichen Voraussetzungen was die Zahl der Gehirnzellen anbelangt und dennoch gibt es gewaltige Unterschiede in der Intelligenz. Der entscheidende Faktor ist die Anzahl der Verknüpfungen zwischen den einzelnen Gehirnzellen. Da wir nur einen Bruchteil der Möglichkeiten nutzen, hat **jeder von uns ein enormes Entwicklungspotential, das es auszuschöpfen gilt.** Aus dem Wissen der modernen Gehirnforschung, der Funktionellen Anatomie, verschiedener Sportarten, der Psychomotorik, der Bewegungslehre und der Funktional-Optometrie ist dieses ideale Training des Gehirns über den Bewegungsapparat entstanden.

LifeKinetik®

nutzt Ihren Körper,

um die **Reserven Ihres Gehirns zu entfalten.**

Durch spaßige Bewegungsaufgaben 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.**

Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads, bei seiner persönlichen Entwicklung.

Was können Sie erwarten?

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude!

Das Bewegungsprogramm 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 verbessert sich bei einem **nur einstündigen Training pro Woche** bereits nach kurzer Zeit in mindestens einem der folgenden Bereiche:

- Merk- und Erinnerungsfähigkeit
- Stressreduzierung
- Verbesserte Konzentration
- Multitaskingfähigkeit
- Organisation
- Kreativität
- Erhöhte Aufnahmekapazität
- Reduktion der Fehlerquote
- Steigerung des Selbstbewusstseins
- Förderung des selbstständigen Arbeitens
- Steigerung der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und Orientierung
- verbessertes Lernen, Lesen und Rechtschreiben