

## **T U R N F E S T A K A D E M I E**

### **WS 115 Lifekinetik – Gehirntraining mit Bewegung**

Anja Turleyski

Gedächtnislücken? Konzentrationsprobleme? Vergessen Sie öfter etwas? Ein völlig neuartiges, lustiges Gehirntraining schafft Abhilfe! Life Kinetik heißt das neue Trainingsprogramm, das Kreativität, Konzentration und die Fähigkeit zum Multitasking verbessert. Anders als klassischer Denksport setzt Life Kinetik auf körperliche Aktivität. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig! Es gibt keine Altersbeschränkungen! Jetzt kann endlich jeder mehr von seinen Möglichkeiten nutzen!

Zwar stimulieren auch Kreuzworträtsel, das japanische Nummernspiel Sudoku oder Auswendiglernen das Gehirn. Die Forscher sind sich jedoch einig: Größer sind die Effekte mit gezielten Gehirn jogging-Übungen. „Mit ihnen trainiert man alle Areale des Gehirns“, erklärt der Gehirn jogging-Experte Beyer, „nicht die für den Wortschatz oder das Kopfrechnen.“

Außerdem genügen beim Gehirn jogging meist schon fünf bis zehn Minuten am Tag. Schwedische Studien haben gezeigt, dass man auf diese Weise bereits in vier bis sechs Wochen das Maximum seiner geistigen Leistungsfähigkeit erreichen kann, schneller und effizienter arbeitet und dadurch im Alltag Zeit spart. Probanden des Intelligenzforschers Siegfried Lehrl steigerten ihren Intelligenzquotienten um 15 Prozent – dafür genügten sogar nur zwei Wochen Gehirn jogging. „Es ist möglich, das Gedächtnis zu verdreifachen“, schätzt auch Günther Beyer und fügt euphorisch hinzu: „Wer sein Hirn trainiert, „steigt um vom Fahrrad auf ein Rennrad.“ (Quelle Focus.online 2010)

#### Ablaufplan

1. Theorieeinheit
2. Praxiseinheit

#### Inhalt:

- Wie funktioniert das Gehirn
- Körperkoordination
- Visueller Bereich
- Gedächtnisübungen mit Bewegung
- Partnerübungen
- Gruppenübungen

#### Materialien:

- Jonglierbälle
- Bunte Gymnastikbälle
- Reifen
- Tücher
- Farbkarten
- etc

#### Literaturempfehlung:

Brainfitness: Denken und Bewegen von Bettina M. Jasper  
Life Kinetik® : Gehirntraining durch Bewegung von Horst Lutz

#### Eigene Notizen: