



**Bewegung
ist gut fürs Gehirn**

Dass lebenslanges Lernen das Gehirn jung hält, ist inzwischen ins Allgemeinwissen übergegangen. Das beliebte „Gehirnjogging“ hat in den meisten Fällen allerdings nichts mit körperlicher Bewegung zu tun. Bei der Methode „Life Kinetik“ kommt der Begriff dem Inhalt schon näher. Tatsächlich gejoggt wird aber auch bei Life Kinetik nicht: Hier geht es nicht um gewohnte Bewegungsabläufe, sondern um das Ausprobieren ganz neuer Bewegungen.

Das ungewohnte ist der Trick bei der Sache, denn es ist das Neue, womit das Gehirn trainiert wird. „Jetzt nehmt ihr den großen roten Ball in die linke Hand und gebt ihn vor dem Körper an den rechten Nachbarn weiter. Die großen gelben Bälle übergebt ihr mit der rechten Hand vor dem Körper an den linken Nachbarn. Blaue Bälle werden hinter dem Körper mit der

rechten Hand an den linken Nachbarn übergeben“ weist Trainerin und Diplom-Sportwissenschaftlerin Daniela Gansert aus Kempten ihre Gruppe an. Es dauert eine ganze Weile, bis jeder verstanden hat, was er nun mit welcher Hand zu tun hat, und immer wieder landen einzelne Bälle unter Gelächter am Boden, anstatt in der ausgestreckten Hand des Nachbarn. Oft liegt es auch daran, dass dieser seinen Ball noch nicht abgegeben hat. Aber keine Angst, hier geht es nicht um Perfektion. Es ist das Üben, der Lernprozess an sich, der das Gehirn dazu bringt, neue Verknüpfungen zu erstellen. „Wir gehen mit neuen Übungen weiter, sobald wir etwa 50 bis 60 Prozent der Übung können“ erklärt die Sportpädagogin Daniela Gansert, „somit werden immer neue Herausforderungen an unser Gehirn gestellt – es geht nicht darum, Bewegungen einzustudieren, bis sie automatisch ablaufen“.





Buchtipp:

„Life Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung“ von Horst Lutz,
BLV Buchverlag München



Das Ziel

Das Ziel von Life Kinetik liegt nicht in einer guten Performance: Life Kinetik hat die Absicht, möglichst viele Vernetzungen im Gehirn anzulegen, um eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen zu erreichen.

Das Bewegungsprogramm nutzt den Effekt, dass das Gehirn den Körper steuert und umgekehrt. Das Gehirn wird durch Bewegungen, visuelle Aufgaben und kognitive Elemente gezwungen, neue Denkmuster zu kreieren und somit flexibler zu werden. Dadurch steigt die Produktivität und gleichzeitig reduziert sich die Fehlerquote.

Durch die Kombination von Körperbewegungen mit kognitiven Aufgaben sind außergewöhnliche und witzige Übungen

entstanden, die einfach Spaß machen. „Beim Gruppentraining wird viel gelacht und dadurch Dopamin ausgeschüttet. Und das wiederum unterstützt die Vernetzung von Synapsen zusätzlich. Mit Life Kinetik trainiert man sein Gehirn effektiv und das auch noch auf äußerst spaßige Weise“, erzählt Daniela Gansert, die ganz offensichtlich selber ihre Freude an dieser Arbeit hat.

Life Kinetik ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Entwickelt wurde das neuartige Trainingsprogramm von dem Diplomsportlehrer Horst Lutz. Die Übungen hat Lutz so variantenreich und vielfältig ausgearbeitet, dass auch die Sinne für Hören, Sehen und Tasten angesprochen werden. Möglichst viele Teile des Gehirns werden somit beim Training einbezogen.

Je ungewohnter und kurioser die Bewegungsabläufe, desto mehr wird das Gehirn dabei gefordert. Dies bedeutet, dass stets mehrere Bereiche im Gehirn gleichzeitig aktiv sind und somit das Gehirn durch diese Herausforderungen neue Verbindungen (Synapsen) herstellt.

Wirkungen des Trainings mit Life Kinetik

Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Gehirnjogging mit Bewegung bewirkt eine bedeutende Leistungssteigerung im Gehirn – mit Life Kinetik wird nicht nur die Körperkoordination verbessert, das Training wirkt sich auch in vielen anderen Bereichen positiv aus: Stressreduzierung, Verbesserung der Konzentration und Aufmerksamkeit, erhöhte Aufnahmekapazität, Steigerung des Selbstbewusstseins, Förderung des selbstständigen Arbeitens, Freude und Lust, Neues zu lernen, Gelerntes schneller abrufen, Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit, Steigerung der Auge-Hand- und der Auge-Bein-Koordination, Erhöhung der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung wurden bisher beobachtet. Durch die Verbesserung des visuellen Systems, kann unter anderem Kindern mit Leseschwäche geholfen werden, wenn deren Schwierigkeiten durch mangelnde Augenfolgebewegungen verursacht sind. Besonders geeignet ist dieses Bewegungsprogramm auch für Senioren, die in der Gruppe ge-

meinsam trainieren, lachen und körperlich und geistig fit bleiben wollen. Unabhängig von Alter und Fitnessgrad unterstützt ein Life Kinetik-Training jeden bei seiner persönlichen Entwicklung. Die Kurse für Life Kinetik dauern meist sechs bis zwölf Wochen mit einem Training von jeweils einer Stunde pro Woche, die Dauer eines Kurses kann aber den Wünschen der Gruppe angepasst werden.

Viele Spitzensportler, wie zum Beispiel die Deutsche Skinationalmannschaft, Fußballprofis wie Borussia Dortmund und die TSG Hoffenheim haben Life Kinetik schon für sich entdeckt.

Weiter Informationen unter daniela-gansert@web.de oder unter Tel. (0831) 526 2010.

Text & Fotos: Barbara Ehlert



Pflegeheim mit
84 Einzelzimmern
für Kurzzeit- und Dauerpflege
mit beschützendem Bereich

Haus »**SeniorenWohnen**«
mit 8 rollstuhlgerechten
Wohnungen
für selbständiges Wohnen
direkt am hauseigenen Park

Heilig-Geist-Stiftung
Füssener Straße 16
87484 Nesselwang

Telefon: 0 83 61 / 92 16 10
info@pflegeheim-nesselwang.de
www.pflegeheim-nesselwang.de



... im schönen Allgäu