



## Stimmen zu Life Kinetik



*„Koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Doch auch bei Erwachsenen bewirken bestimmte 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 eine ideale Möglichkeit dar, um dieses Potenzial zu nutzen.“***

**Prof. Dr. Matthias Grünke, Lehrstuhl Konzeption und Evaluation schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen, Universität Köln**



## Stimmen zu Life Kinetik



**„Mein Team und ich haben mittlerweile über 28.900 Leistungssportler untersucht. *Das Life-Kinetik-Programm ist das beste umfassende Training aller Rezeptoren, die zur außergewöhnlichen Verbesserung aller motorischen Grundfertigkeiten führen, das ich persönlich kennen gelernt habe.***

**Unsere wissenschaftlich begleitenden Untersuchungen zeigen bei den Sportlern bzw. Spielern eine deutlich verbesserte Stressresistenz und spieltaktische Leistungsfähigkeit in schwierigen Spielsituationen.“**

**Prof. Dr. Elmar Wienecke, Fußballlehrer, Inhaber und Gründer von SALUTO - Das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland in der GERRY WEBER WORLD, Halle/Westfalen**



## Stimmen zu Life Kinetik



*„Für die sporttechnischen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Sportlers ist die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten gleichermaßen bedeutend wie auch für die taktischen Fähigkeiten. In einer Studie an der Universität der Bundeswehr konnte beispielhaft eine signifikante Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeiten durch ein Life-Kinetik-Trainingsprogramm nachgewiesen werden. Die Übungen der Life-Kinetik-Methodik stellen eine sinnvoll strukturierte Bereicherung der traditionellen Koordinationstrainingsübungen dar.“*

**VProf. DSL Dr. med. Günther Penka, Lehrgebiet Sportwissenschaft / Sportmedizin, Institut für Sportwissenschaft und Sport, Universität der Bundeswehr Neubiberg**



## Dopamin und Lernen

*Jüngste neurowissenschaftliche Befunde verweisen darauf, dass Dopaminausschüttungen Vorgänge synaptischer Plastizität fördern und motorische Lernvorgänge auslösen können (Beck, 2008; Beck & Beckmann, 2009a). Hierbei scheint die Neuartigkeit der Bewegungsaufgabe (Beck, 2005) und der unerwartete Bewegungserfolg (Beck & Beckmann, 2009b) eine zentrale Rolle zu spielen. Dies bedeutet, dass die überraschend erfolgreiche Bewältigung einer neuartigen Bewegungsaufgabe im Gehirn strukturelle Veränderungen in Gang setzt.*

*„Um kontinuierlich neuronale Lernvorgänge zu provozieren, sind somit insbesondere neuartige und ungewohnte Bewegungsaufgaben anzusteuern, wobei ein Aufgabenwechsel erfolgen sollte, sobald im Üben eine Routine auftritt.“*

**Frieder Beck, Diplom-Sportwissenschaftler, Trainer der deutschen Ski-Freestyle-Nationalmannschaft, Dopaminexperte**