

Ihr Krones BKK Jubiläums-Geschenk Nr. 3

Gehirntraining mit Bewegung

Wir laden Sie ein! Vortrag über Life Kinetik® mit dem Begründer Horst Lutz in allen deutschen Krones Werken

Über Horst Lutz

Horst Lutz (Jahrgang 1961) arbeitete nach seinem Studium zum Diplomsportlehrer u. a. als Fußballtrainer in Island und als Jugendleiter wie -trainer beim TSV 1860 München. Seit Ende der 80-er Jahre ist er neben Lehrtätigkeiten im Leistungssport (Bund deutscher Fußballlehrer, verschiedene Fußballlandesverbände) auch als freiberuflicher Dozent für diverse Unternehmen, die IHK und Berufsbildungswerke tätig. Parallel dazu betreut er seit 1996 talentierte Sportler in den Bereichen Technik- und Taktiktraining, konditionelle Ausbildung und Ernährungsphysiologie.

Während der Ausbildung zum Gesundheits-Coach begeisterte ihn die Idee, das Gehirn durch Bewegung zu fordern. Das Zusammenfügen verschiedener Konzepte mit vielen eigenen Entwicklungen ließ Life Kinetik® entstehen. Anfangs lag der Schwerpunkt noch auf ganzheitlichen mehrtägigen Gesundheitsseminaren. Seit 2007 konzentriert er sich ausschließlich auf die Verbreitung von Life Kinetik®, dem Gehirnjogging mit Bewegung, durch Trainerausbildungen, Kurse, Coachings für Privatpersonen, Unternehmen, Bildungseinrichtungen und Hochleistungssportler, wie z. B. die deutsche alpine Ski-Nationalmannschaft oder BV Borussia Dortmund.

Was ist Life Kinetik®?

Life Kinetik® ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prinzip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und ermöglichen so, das „schlummernde“ geistige Potenzial zu wecken. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns.

Der Nutzen

Life Kinetik® regt neuronale Lernvorgänge an, bindet neue Gehirnzellen ein, verzögert demenzielle Symptome, reduziert das Stressniveau, erhöht die Qualität der nächtlichen Erholungsfähigkeit, verbessert die Konzentrationsfähigkeit, die Leistungsfähigkeit und die Wahrnehmung.

Mitmachen und Spaß haben absolut erlaubt!



Termine und Anmeldung

Termine	Ort	Beginn
08.10.2018	Nittenau im Betriebsrestaurant	14:00 Uhr
09.10.2018	Neutraubling im Raum Regensburg	13:30 Uhr

Bitte melden Sie sich für den Vortrag telefonisch unter 09401/70-5200 an. Anmeldeschluss für Nittenau und Neutraubling ist der 05.10.2018*

Termine	Ort	Beginn
17.10.2018	Freising im Raum Nürnberg	14:00 Uhr
18.10.2018	Flensburg im Betriebsrestaurant	16:00 Uhr
23.10.2018	Rosenheim im Betriebsrestaurant	15:00 Uhr

Bitte melden Sie sich für den Vortrag telefonisch unter 09401/70-5200 an. Anmeldeschluss für die Werke Freising, Flensburg und Rosenheim ist der 15.10.2018*

* Der Vortrag findet außerhalb der Arbeitszeit statt. Sollte der Vortrag in die Arbeitszeit fallen, können die Mitarbeiter ihre Arbeit für die Zeit des Vortrags unterbrechen.