



Der Nachmittag vom Sonntag, 27.1. | 13.00 Uhr | SWR1 Baden-Württemberg

### **Life Kinetik – Training für Hirn und Body**

VFB, Borussia Dortmund, Skispringer... Spitzensportler tun es schon lange und schwören drauf. Jetzt hat das "Wunder"-Training auch unsereins erreicht. Das Angebot ist noch recht vereinzelt in so manchem Sportverein, Schulen und Kurkliniken, doch die Fangemeinde wächst rasant. Denn diese neue Trainingsart macht konzentrierter, klarer, entscheidungsfreudiger, kreativer, kann Demenz aufhalten und steigert nachweislich sogar den Intelligenzquotienten (an Schülern getestet).

"Außerdem werden Sie belastbarer und selbstbewusster", sagt Diplomsportlehrer und Gesundheitscoach Horst Lutz, der die Methode entwickelt und bereits an mehreren hundert Teilnehmerinnen und Teilnehmern getestet hat. Anders als klassischer Denksport setzt Life Kinetik auf körperliche Aktivität. Und die sieht ziemlich seltsam aus: etwa wenn Arme und Beine gegengleich nach vorn gestreckt werden und dann noch der rechte Arm an die Ferse des linken Fußes tippt. Doch hinter den kuriosen Choreografien steckt durchaus System: Life-Kinetik ist gleichzeitig Denk- und Körpersport. Man trainiert das Gehirn und bewegt sich gleichzeitig. Durch ganz spezielle Übungen werden unsere beiden Gehirnhälften miteinander verbunden, es bilden sich völlig neue Synapsen im Gehirn - und die müssen wiederum immer wieder neu herausgefordert werden. Das macht alles der Trainer, wir Teilnehmende haben den Spaß und könnten nach dem Training "Bäume ausreißen".