

Großes Potenzial an Denkleistungen

Die wichtigsten Dinge, die bei Life Kinetik, wie es der Wedeler Stefan Müller vermittelt, zum Einsatz kommen, haben die TeilnehmerInnen sowieso immer bei sich. Es sind unsere Arme und Beine, die der Kursleiter mit gezielten Übungen in Bewegungen bringt und tüchtig in Trapp hält. Die Idee dahinter ist einfach, aber auch immer mehr in Vergessenheit geraten: Jeder Mensch jeden Alters hat ein ungenutztes Potenzial an Denkleistungen, das wir durch ein spezielles Training des Körpers, der Augen und der kognitiven Fähigkeiten neu entdecken oder auch wieder aktivieren können. Mit dieser ausgeklügelten Kombination aus Training für die Körperkoordination, für das Gedächtnis und das visuelle System wird zum einen das menschliche Gehirn angeregt als auch unsere Merkfähigkeit und Konzentration gestärkt und das Gleichgewicht trainiert. „Wenn man es auf den Punkt bringen will, dann ist Life Kinetik ein Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung“, erklärt

Life Kinetik

Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung

Für unser Gehirn können wir eine ganze Menge tun. Für unsere Beweglichkeit ebenfalls. Mit Life Kinetik lässt sich beides sinnvoll miteinander verbinden. Und macht auch noch Spaß.

Mit der Sporttasche ins Studio. Sich dort umziehen, erst einmal warm machen und dann endlich zum Fitness-Programm übergehen ... Alles das spielt bei Life Kinetik überhaupt keine Rolle. Wer sich auf diese außergewöhnliche Kombination aus lockeren Bewegungen, Gedächtnistraining und Konzentrationsübungen einlässt, der kann direkt von zu Hause, vom Arbeitsplatz oder von wo auch immer zu den Kursen gehen und loslegen. Spezielle Sportbekleidung brauchen die Mitmacher bei Life Kinetik genauso wenig wie Gymnastikmatten, Hanteln oder andere Utensilien, denn wer hier aktiv mitmachen möchte, der kann so bleiben, wie er ist.

Stefan Müller. Auch von Neurologen und Gehirntherapeuten sei die effektive Wirkung der Methode, die von dem Diplom-sportlehrer Horst Lutz entwickelt und in Büchern nachzulesen ist, längst als sehr wirksam bestätigt worden.

Methode bei Schlaganfall und Demenz

Vor allem für Schlaganfallpatienten, die ihre Körperkoordination wieder herstellen und festigen wollen, aber auch für Menschen mit demenziellen Störungen, eignet sich diese Methode sehr gut. Bei diesen und anderen gesundheitlichen Problemen, die sich auf unsere Stabilität, Balance und Wahrnehmung auswirken, wird sie seit mehreren Jahren angewendet. Außerdem macht sie gerade ältere Menschen wieder beweglicher und bringt sie wieder ins Lot, so dass sie bei Sturzgefahren und ähnlichen Situationen sehr viel souveräner reagieren können.

Impressum

Herausgeber SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg
Telefon 040/41 45 59 97
E-Mail kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
www. senioren-magazin-hamburg.de
Handelsregister HRB 118615

Amtsgericht Hamburg
Geschäftsführerin Silke Wiederhold
Redaktion Alexandra Petersen
Dr. Hergen Riedel
Franz-Josef Krause
Marion Schröder
Stephanie Rosbiegal
Klaus Karkmann
E-Mail redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Layout u. Grafik Sandra Holst
Katharina Martin

Anzeigen HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40
E-Mail hwwa@wt.net.de
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 32.000
s . O R D
s 7 E S T
Anzeigenschluss Ausgabe Mai 2015
17.04.15

Anwendbar für jüngere und ältere Menschen

Generell gibt es für Life Kinetik jedoch keine Altersbeschränkung – im Gegenteil, es ist sehr gut auch für Kinder anwendbar, die sich schwer konzentrieren können, die an hyperaktiven Störungen oder kreativen Defiziten oder ähnlichem leiden. Durch die Übungen werden die Aktiven dauerhaft konzentrierter, kreativer und leistungsfähiger.

In Bewegung mit Zahlen, Farben und Obstsorten

In den Kursen von Stefan Müller gibt es bewusst keine Aufteilungen nach dem Alter, sondern es kommen jüngere und ältere Menschen aktiv zusammen, die sich miteinander bewegen. Und viel Spaß haben, denn Life Kinetik ist auch eine Methode, die Spaß und Geselligkeit miteinander verbindet und verbreitet. Das liegt auch an dem Trainingskonzept, auf dem Life Kinetik basiert und das dem Einsteiger erst einmal etwas verwirrend erscheint: Die vier Himmelsrichtungen spielen dabei genauso eine wichtige Rolle wie Zahlen, Obstsorten, Städte und alle anderen Dinge, die einem so in den Sinn kommen. Während des effektiven Koordinations- und Gedächtnistrainings benennt Stefan Müller die einzelnen Bewegungen nicht klassisch mit vorwärts und rückwärts, mit links und rechts, sondern teilt sie in Nord, Süd, Ost und West sowie Kirschen, Bananen, Äpfel und Orangen, aber auch Zahlen und andere Assoziationen ein. Ein Schritt nach vorne ist dann Nord, einer nach hinten Süd, zu den Seiten nicht links und rechts, sondern Ost und West.

Wenn dann der Apfel für vorwärts steht, die Bananen für rückwärts oder die Zahl Zwei nach links und die Zahl vier nach rechts verweist, dann kommen die einzelnen Teilnehmer ganz schön in Bewegung. Oder wenn die einzelnen Mitmacher sich nicht mit ihren Namen, sondern mit Städten bezeichnen, wenn sie sich einen farbigen Ball zuwerfen, dann kommt zum einen der Körper und zum anderen das Gedächtnis in Wallungen. Die Kommandos dafür gibt der Life Kinetik-Trainer, indem er immer wieder neue Obstsorten, Zahlen, Himmelsrichtungen und ähnliches nennt, nach denen sich die einzelnen Kursteilnehmer dann richtungsweisend bewegen.

Immer wieder neue Herausforderungen

Wer glaubt, dass Stefan Müller die jüngeren und älteren Menschen, die bei seinen Kursen dabei sind, ärgern wolle, der hat sich geirrt. Der Grundschullehrer und Fußballtrainer möchte jeden für sich fördern und voranbringen, wobei es bei Life Kinetik nie darum geht, die Übungen zu 100 Prozent zu können. „Wir üben nie solange, bis wir jede Abfolge bis zum perfekten Ende können. Wenn es um die 50 oder 60 Prozent klappt, dann erhöhen wir den Schwierigkeitsgrad“. Auf diese Art kommt es bei Life Kinetik nie zu einem eingefahrenen Automatismus, bei dem wir alles perfekt bis ins kleinste Detail können. „Unser Gehirn wird auf diese Weise immer wieder herausgefordert. So entstehen neue Synapsen, also Verbindungen, in unserem Denkkern“, stellt es Stefan Müller dar. Anders heißt das auch: je mehr Verbindungen angelegt werden, desto höher konzentriert und leistungsfähiger sind wir auch. Das Merken von Namen fällt uns wieder leichter wie auch das Gleichgewicht beim Stehen und Gehen oder die Beweglichkeit und Gelassenheit.

Neugierig geworden, wie man mit Obstsorten, Städtenamen und Zahlenfolgen effektiv trainieren kann? Dann zeigt einem Stefan Müller, was Life Kinetik alles kann. Kontakt unter www.stefanmüller-lifekinetik.de oder stefan.mueller@lifekinetiktrainer.de.

Alexandra Petersen © SeMa

Gerade ältere und pflegebedürftige Menschen benötigen ein Umfeld, in dem sie sich wohlfühlen. Dabei achten wir auf die Förderung der Selbstständigkeit und auf ein persönlich zugeschnittenes Pflegeangebot. Wir bieten Einzelpersonen und Ehepaaren...

www.haus-itzstedt.de

...ein Zuhause, wenn Sie mehr als Hilfe brauchen.

- Vielfältige Beschäftigungs- und Gesprächsangebote
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Hauseigene Küche berücksichtigt Bewohnerwünsche
- Beschützte Dementenwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

Urlaubs- und Kurzzeitpflege, Probewohnstage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

Alten- und Pflegeheim Haus Itzstedt · Sabine und Markus Hinz GbR
Segeberger Straße 38 · 23845 Itzstedt · Tel. 0 45 35/5 15 10

H HELIOS Kliniken



Referent: Dr. Kai Junghans,
Oberarzt Orthopädie und
Unfallchirurgie

Nächster Patientenvortrag:

„ENDOprothetik an Schulter- und Ellenbogengelenk“

Was ist machbar beim künstlichen Gelenkersatz?

Mittwoch, 15. April · 17:30 Uhr

(040) 3197-1225



HELIOS
ENDO-Klinik
Hamburg

www.helios-kliniken.de/ENDO