

HSV-Coach Labbadia setzt auf Gehirntraining



Auf Lewis Holtby und seine Teamkollegen warten im Training neue Herausforderungen. (Quelle: dpa)

Beim **Hamburger SV** ist viel Luft nach oben. Nur knapp konnte der Bundesliga-Dino den ersten Abstieg in der letzten Saison verhindern. Um die Mannschaft für die kommende Spielzeit fit zu machen, setzt Trainer **Bruno Labbadia** unter anderem auf eine wöchentliche Einheit Gehirntraining.

Mit **Life Kinetik** sollen mehrere Fähigkeiten geschult werden. "Das ist ein kleiner Baustein, der uns dabei hilft, schneller zu reagieren und mit Stress umgehen zu können", sagte Labbadia der "Sport Bild".

Bei Life Kinetik werden ungewohnte Bewegungsaufgaben mit Kopfrechnen und ähnlichem verknüpft. Ziel ist es, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu erhöhen und somit Reaktion und Stressresistenz zu verbessern.

Auch Klopp und Neureuther arbeiten mit Life Kinetik

Für Sportdirektor Peter Knäbel hat Life Kinetik im Fußball das "größte Potenzial, dass wir im kognitiven Bereich noch haben".

Mit Jürgen Klopp und Felix Neureuther gibt es bereits prominente Beispiele aus dem Sportbereich, die Life Kinetik erfolgreich in den Trainingsalltag integriert haben.