

# Lehrerinnen lernen Life Kinetik in Bad Dürkheim - Stiftung „Die Gesundarbeiter“ unterstützt Ausbildung regionaler Lehrkräfte

[regiotrends.de/de/regiomix/index.news.402462.lehrerinnen-lernen-life-kinetik-in-bad-duerrheim---stiftung-die-gesundarbeiter-unterstuetzt-ausbildung-regionaler-lehrkraefte.html](https://regiotrends.de/de/regiomix/index.news.402462.lehrerinnen-lernen-life-kinetik-in-bad-duerrheim---stiftung-die-gesundarbeiter-unterstuetzt-ausbildung-regionaler-lehrkraefte.html)

Schwarzwald-Baar-Kreis - Bad Dürkheim

25. Apr 2019 - 15:42 Uhr



Wie können Schüler mit spielerischem Bewegungs- und Gehirn-Training aufmerksamer und konzentrierter durch den Schultag kommen, dabei leistungsfähiger und kreativer werden und weniger Fehler machen? Dies können elf Lehrerinnen der Ostbaarschule in Oberbaldingen sowie fünf weitere Lehrkräfte, darunter auch von der Bickebergschule in Villingen, während ihrer dreitägigen Ausbildung zum Life-Kinetik-Schul- und Kita-Coach von gestern bis heute in Bad Dürkheim erfahren. Die Stiftung „Die Gesundarbeiter“ mit Sitz in Villingen-Schwenningen hat die Kosten für die regionalen Schulen komplett übernommen.

Life-Kinetik-Trainer Thorsten Gallena zeigte den Lehrkräften, wie der Mix aus Bewegung, Gehirnjogging und Wahrnehmung funktioniert und am besten in den Unterricht integriert werden kann. Dabei darf ruhig ordentlich gelacht werden, denn bei den Übungen geht es nicht darum, sie perfekt zu können, sondern das Gehirn vor immer wieder neue Aufgaben zu stellen. Dadurch entstehen neue neuronale Vernetzungen im Gehirn. Je mehr wir davon haben, desto höher ist die Leistungsfähigkeit unseres Denkapparates.

Was sich im Fachjargon trocken als „Lösen nicht alltäglicher koordinativer und kognitiver Aufgaben“ liest, heißt in der Praxis, dass vorgegebene Bewegungen mit Denkübungen kombiniert werden. Farbige Bälle und Tücher werden als zusätzliche Impulsgeber eingesetzt. Erfahrungen anderer Schulen zeigen, dass diese spielerische Art und Weise des Trainings sehr gut ankommt und die Schüler hoch konzentriert dabei sind.

Professor Dr. Matthias Grünke vom Lehrstuhl für Konzeption und Evaluation schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen der Universität Köln sagt: „Bestimmte koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Auch bei Erwachsenen bewirken gewisse 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 offenkundig eine sehr gute Möglichkeit dar, um dieses Potenzial zu nutzen“.

Untersuchungen der Uni Köln sowie des Central Institute of Mental Health in Mannheim haben gezeigt, dass regelmäßige Life Kinetik-Übungen bei einstündigem Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit unter anderem dazu führen, dass Kinder sich tatsächlich besser konzentrieren und Lehrstoff besser aufnehmen können. Selbstständiges Arbeiten wird gefördert, es passieren weniger Fehler - das Lernen fällt Kindern insgesamt leichter.

Life Kinetik wird übrigens nicht nur in Schulen und Kindergärten angewandt, sondern auch im Spitzensport: die deutsche Fußball- und Handball-Nationalmannschaften haben Life Kinetik ebenso in ihr Training eingebaut wie viele andere Sportler. Prominente Unterstützer des Life Kinetik Programms sind unter anderem Jürgen Klopp und der FC Liverpool, Borussia Dortmund, Manuel Neuer, Rosi Mittermaier und Felix Neureuther.

Mehr Informationen finden Sie unter:

<https://www.stiftung-gesundarbeiter.de/portfolio-posts/life-kinetik/>

<https://www.lifekinetik.de/botschafter/>.

(Presseinfo: Stiftung „Die Gesundarbeiter – Zukunftsverantwortung Gesundheit“, 25.04.2019)