



## Die Krones BKK setzt Maßstäbe in der Prävention!

Die Krones BKK fördert Kinder individuell mit Life Kinetik – der Kroki e.V. bildet alle seine Erzieherinnen zu Life Kinetik Schul- und Kita-Coaches aus!

Jedes Kind ist ein Individuum, ein Wesen, dessen Einzigartigkeit erkannt, gewürdigt und gefördert werden will und dessen ganzheitliche Entwicklung ermöglicht werden soll. Ganz nach diesem Ansatz, der im Kroki gelebt wird, wurden 14 Erzieherinnen zum Life Kinetik Schul- und Kita-Coach in der dreitägigen Ausbildung vom 03.03. bis 05.03.2016 ausgebildet.



Ziel dieser Ausbildung ist es, die Kinder mit ihren individuellen Begabungen zu fördern und auf die vielfältigen Herausforderungen des Lebens optimal vorzubereiten. Life Kinetik bietet hier mit seinem einzigartigen Training die Möglichkeit dazu.

Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden positiven Ergebnissen führt. Es gibt zahlreiche Untersuchungen, wie z. B. von der Universität Köln und dem Central Institute of Mental Health in Mannheim, die die Wirkungsweise von Life Kinetik belegen. 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 damit neue Verbindungen (Synapsen) zwischen den Gehirnzellen und ermöglichen so, das „schlummernde“ geistige Potenzial zu wecken und damit die Kreativität

der Kinder zu fördern. Je mehr Vernetzungen (Synapsen) im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns.

Mit speziellen Übungen, die wenig Materialeinsatz fordern, lässt sich zudem schnell das Aufmerksamkeits-Niveau der Kinder steigern. Die Kinder sind damit konzentrierter und aufnahmebereiter. Alle Life Kinetik Übungen können dabei so variiert werden, dass eine individuelle Förderung der Kinder immer möglich ist. Life Kinetik ermöglicht es, durch seine einzigartige und komplexe Trainingsform, das Gehirn ein Leben lang vor neue Herausforderungen zu stellen, ganz egal ob im Kindesalter oder bis zum Senior. Life Kinetik ist damit die Schnittstelle zwischen sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen.

Wie Rosi Mittermaier, Deutschlands erfolgreichste Skirennläuferin aller Zeiten, bereits gesagt hat: „Life Kinetik – das braucht ja wohl ein jeder!“



Gesundheit ist ein hohes, wenn nicht das höchste Gut. Dieses Leitbild wird von den Verantwortlichen und den Mitarbeitern der Krones BKK gelebt. Die Neugestaltung des Präventionsgesetzes ermöglicht uns, in der Prävention neue Wege zu gehen.

Das Gute daran: Nicht nur die Kinder des Kroki profitieren von Life Kinetik, auch den Erzieherinnen nützt das geniale Trainingsprogramm am Arbeitsplatz, indem es ihre Stressresistenz, Kreativität und Merkfähigkeit erhöht. Gerade bei den Herausforderungen unserer Zeit, ist diese Maßnahme äußerst wertvoll. Denn Life Kinetik führt nachweislich zu einer Stressreduzierung und fördert den Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness bis ins hohe Alter.

„Wir denken, die investierte Zeit hat sich für alle rentiert – es ist ja sowohl im Team (Erwachsenen) als auch bei den Kindern anwendbar und das spielerische Lernen/Anwenden weckt auf beiden Seiten sicherlich Begeisterung!“ so die Vorstandsvorsitzende des Kroki e. V. Frau Giehl nach der Ausbildung.

