

**Bewegung + Wahrnehmung + Kognition = Mehr Leistung**

# Life Kinetik®

**Das etwas andere Training mit garantiert viel Spaß**

## WAS IST LIFE KINETIK

Life Kinetik ist die Trainingsform, die Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung koppelt.

Das Ziel ist, durch die unterschiedlichen Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden.

Life Kinetik ist das weltweit einzige Training dieser Art, das in über 30 wissenschaftlichen Untersuchungen die vielen oben genannten Effekte nachgewiesen hat.

Hochleistungssportler lieben das Training besonders, weil es keinen Druck gibt!



## EFFEKTE

- Verbesserte visuelle Wahrnehmung
- Verbesserte Handlungsschnelligkeit und Motorik
- Bessere Aufmerksamkeit und Konzentration
- Verbesserte Fehlerquote und kognitive Leistung
- Verbesserte und schnellere Entscheidungsfähigkeit im Fußball
- Deutlich geringere Fehlerquote im Fußball
- Verminderte Stresshormonausschüttung



*Nina Wien*  
zert. Life Kinetik® Trainerin

# **Bewegung + Wahrnehmung + Kognition = Mehr Leistung**

## **Kognitive Fähigkeiten: Definition**

- Durch die Kognition können Sie erlebte Dinge im Leben verarbeiten und neues Wissen und Erkenntnisse darüber sammeln.
- Kognition = Geistige Wahrnehmung, also alle Denk- und Wahrnehmungsvorgänge.
- Diese Vorgänge können bewusst oder unbewusst stattfinden.
- Kognitive Fähigkeiten sind die Fähigkeit, Signale aus der Umwelt wahrzunehmen und weiterzuverarbeiten
- Die geistige Wahrnehmung ist die Schnittstelle zwischen Umwelt und Gehirn.
- Über die Sinne wie Sehen und Hören nehmen Sie Dinge wahr. Auf Sachen, die Sie besonders interessieren, haben Sie eine besondere Wahrnehmung.
- Die neuen Informationen verarbeiten Sie im Gehirn. Die Informationen werden gespeichert als künftige Erinnerung an den Moment.
- Kognitive Fähigkeiten lassen sich trainieren und ausweiten.
- Müdigkeit, Motivationsschwäche oder Ablenkung wirken sich negativ auf kognitive Fähigkeiten aus.

## **Beispiele für kognitive Fähigkeiten**

- Aufmerksamkeit, Erinnerung, Konzentration, Planen, Kreativität, Schlussfolgern, Raumvorstellung und die Vorstellungskraft sind Grundlagen des menschlichen Denkens.
- Konzentration, Lernen, Zahlenverständnis, Motorik, Intelligenz und Erinnerungsvermögen sind also Beispiele für kognitive Fähigkeiten.
- Sobald ein Mensch geboren wird, fängt er an, Dinge wahrzunehmen. Mit zunehmendem Alter entwickelt er immer mehr kognitive Fähigkeiten.
- Für die menschliche Entwicklung sind kognitive Fähigkeiten sehr wichtig.
- Zuerst beschäftigt sich das Kleinkind nur mit den Dingen, die um es herum sind. Sind Gegenstände beispielsweise in einem anderen Raum, existieren sie für das Kind nicht mehr.
- Durch die Erfahrung mit den Dingen weitet das Kind seine Wahrnehmung aus und lernt, dass Gegenstände auch unabhängig von ihm existieren.
- Es lernt, sich über Dinge Gedanken machen zu können, die nicht um es herum sind.
- Auch lernt es, dass es seine Wahrnehmung mit Anderen teilen kann. Wie etwa, wenn es auf den Gegenstand deutet.
- Alle Erfahrungen werden im Gehirn gespeichert, sortiert und weiterverarbeitet, um bei Bedarf abrufbar zu sein. So kann ein Kleinkind sich weiterentwickeln und mit seinem Körper wächst auch sein Geist. (Q: Mara Wolf)

**Einfach ausgedrückt ist die Kognition die menschliche Fähigkeit des Denkens.**