

Life Kinetik® erleben!

Würzburg, 05.05.2019



GOLF CLUB
WÜRZBURG



Life **Kinetik**®
Thorsten Gallena

**Bewegungstraining zur Verbesserung der
körperlichen und mentalen
Leistungsfähigkeit und der Gesundheit**

Life Kinetik® erleben!

Würzburg, 05.05.2019

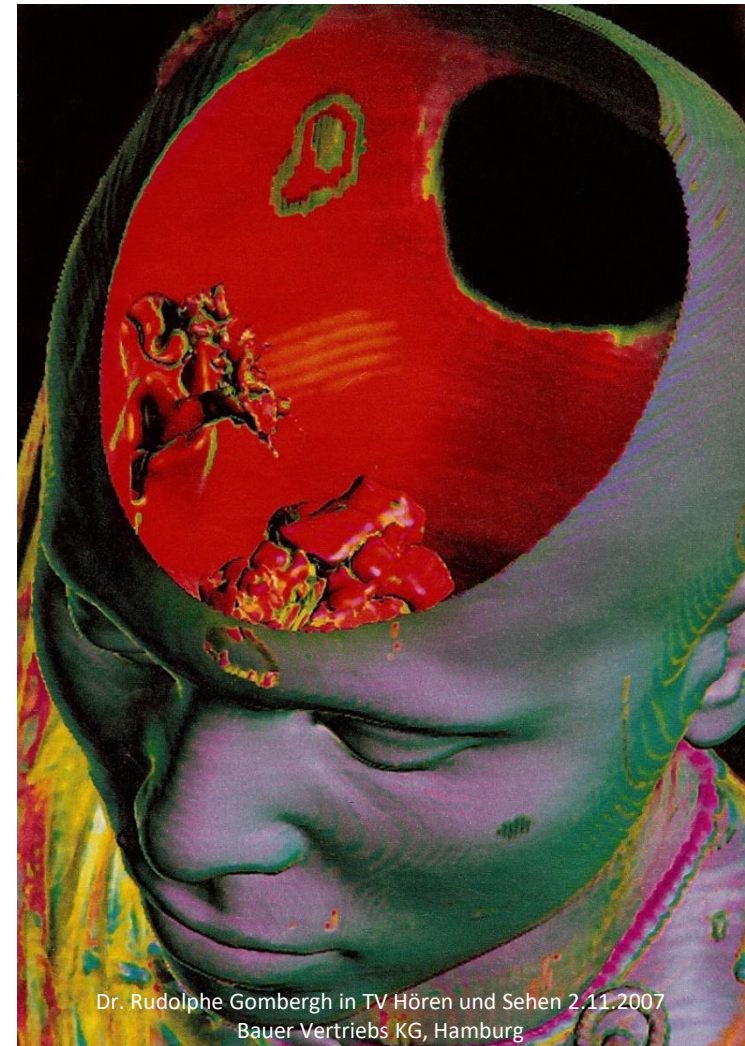
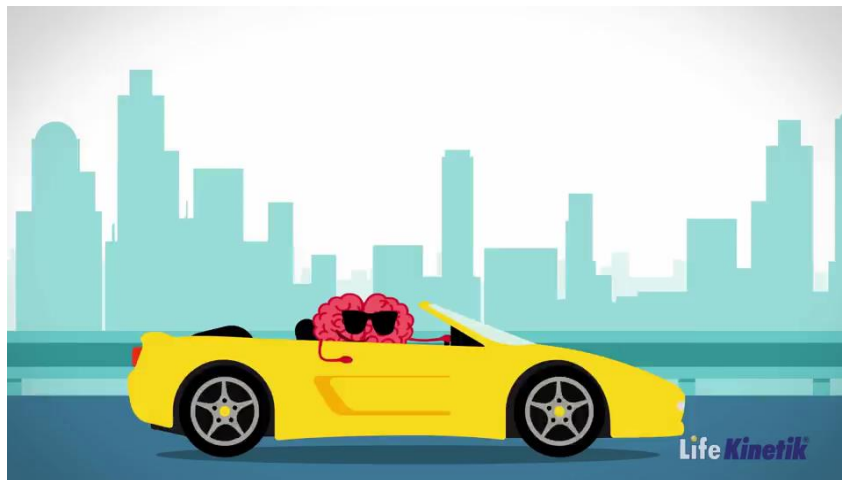


GOLF CLUB
WÜRZBURG



Die Life Kinetik Formel:

**Wahrnehmung
+ Gehirnjogging
+ Bewegung
= mehr Leistung**



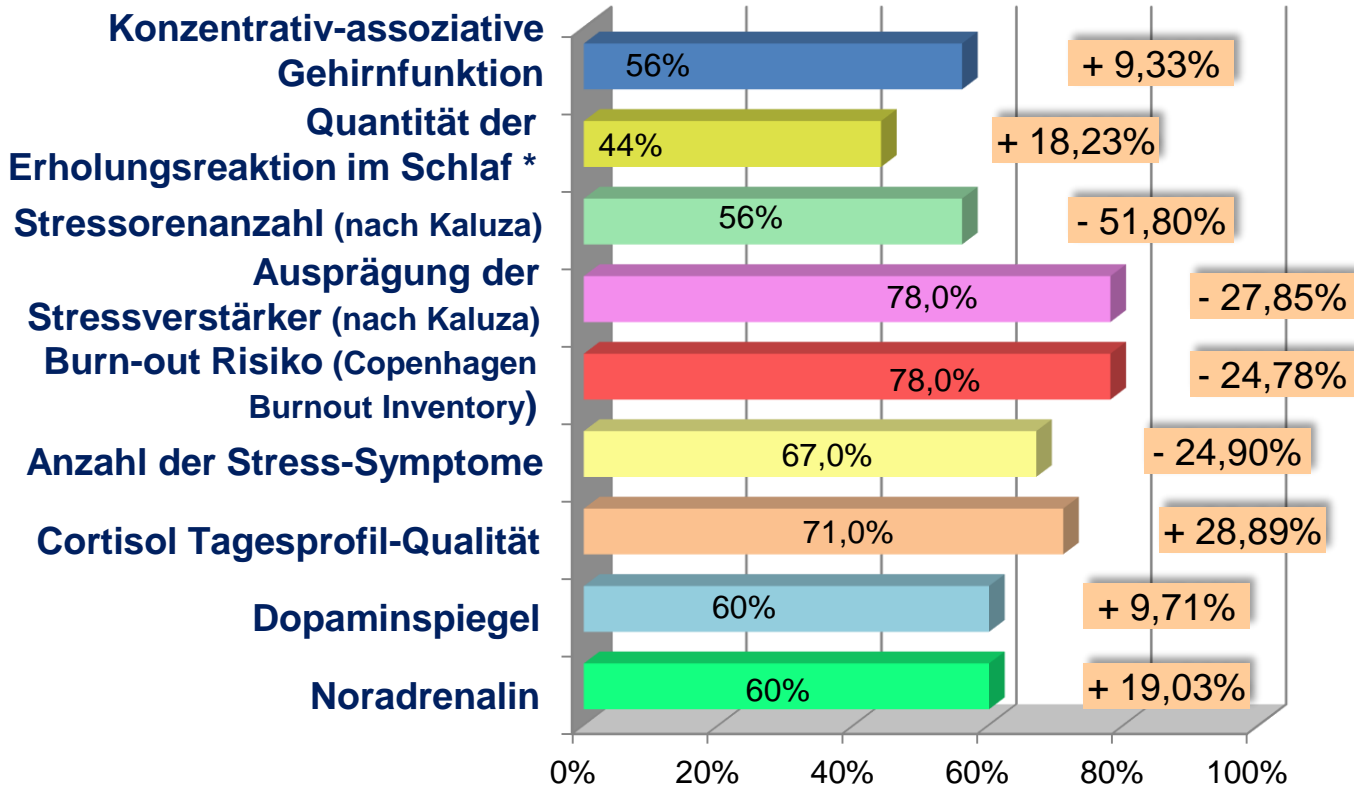
Dr. Rudolphe Gombergh in TV Hören und Sehen 2.11.2007
Bauer Vertriebs KG, Hamburg



Die Wissenschaft

Pilotstudie des Instituts YourPrevention™, 2014 mit Speichel-, Urin- und Langzeit-HRV-Messung. 10 Erwachsene absolvierten in 12 Wochen 60 Trainings mit 10 Minuten Dauer.

Anteil der Probanden mit Verbesserung und deren Steigerungswert



100% der Teilnehmer verbesserten sich in mindestens einem Bereich.

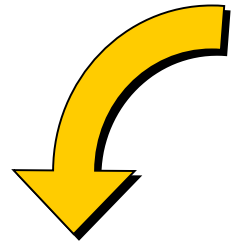
Im Durchschnitt verbesserten sich die Teilnehmer in 4,9 der 9 Bereiche.

* gemessen mit Langzeit HRV in % (First Beat) in 3 aufeinanderfolgenden Nächten

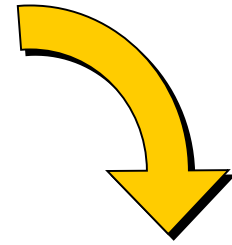
Getestet mit dem Integralen Stress Test™ (Copenhagen Burnout Inventory, Efford-Reward-Imbalance Questionnaire, BioAging®-System, Landolt-Test, HRV-Messung,)



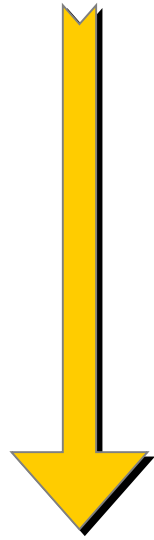
Life Kinetik Trainingsbereiche



**Flexible
Körperbeherrschung**



**Visuelles
System**



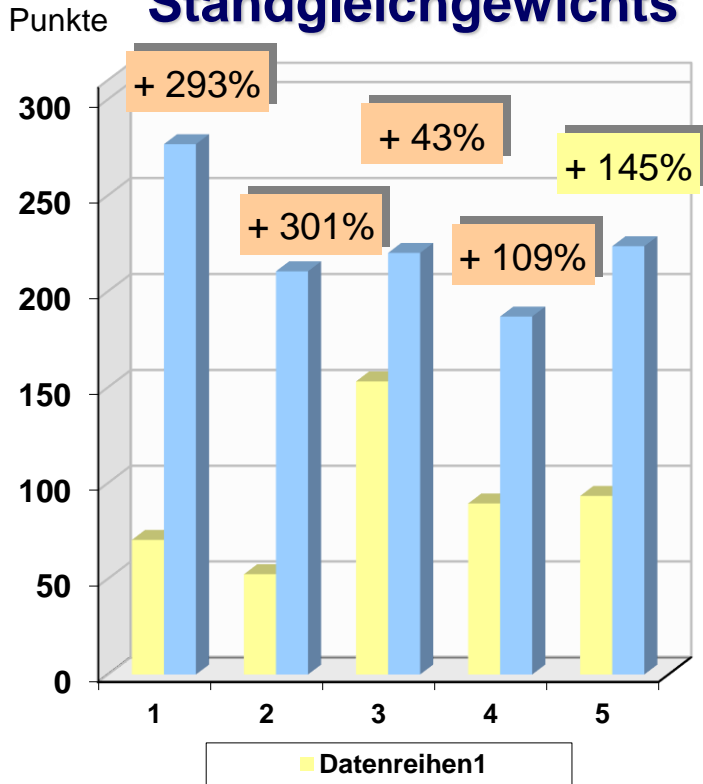
**Kognitive
Fähigkeiten**



Die Wissenschaft

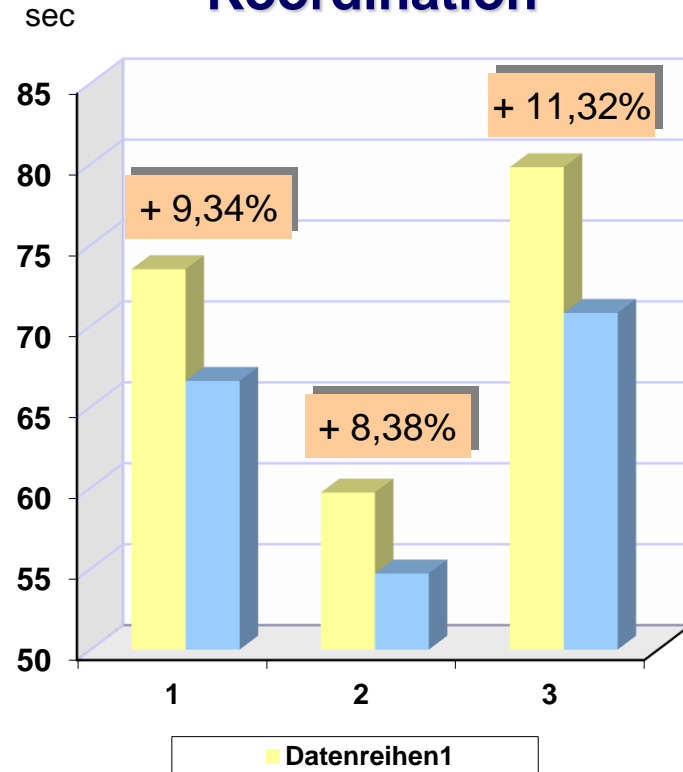
Erhebung der Universität der Bundeswehr Neubiberg, 2008. Von 30 Sportstudenten absolvierten alle in 11 Wochen 11 Trainings à 60 Minuten.

Verbesserung des Standgleichgewichts



Getestet mit dem Posturomed®-System

Verbesserung der Koordination



Getestet mit dem TDS-System



Flexible Körperbeherrschung:

1. Bewegungswechsel



2. Bewegungskette



3. Bewegungsfluss



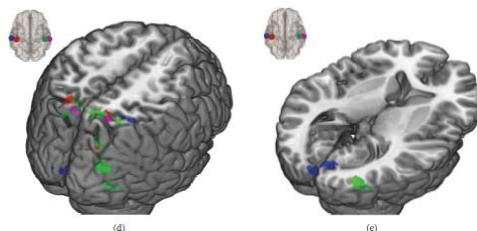


Die Wissenschaft

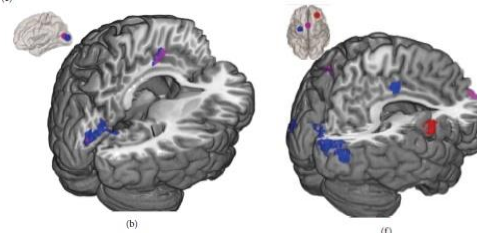
Studie des Centra Institute of Mental Health, 2014 mittels MRT-Aufnahmen. Von 32 Erwachsenen absolvierten 21 in 13 Wochen 11 Trainings mit 60 Minuten Dauer.

Verbesserung der Konnektivität in folgenden Gehirnarealen

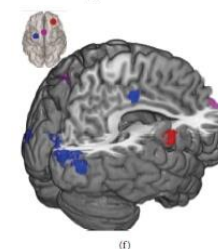
**Auditive Wahrnehmung und
Motorkoordination**



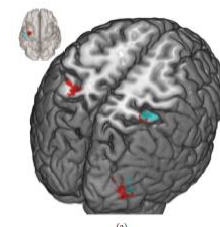
**Planung, Ausführung, Kontrolle
und Arbeitsgedächtnis,
Fehlerbearbeitung**



**Frontales Augenfeld und
visueller Kortex**



Visuomotorische Koordination

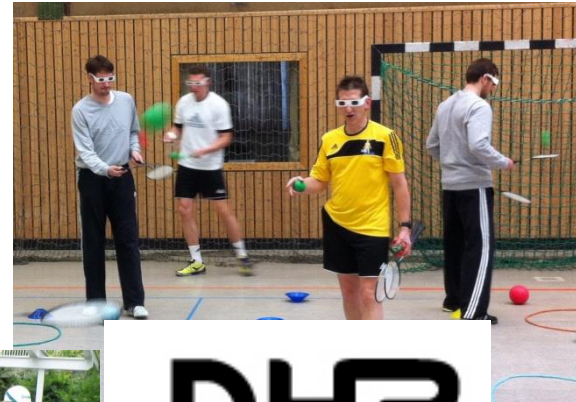


Getestet mit MRT-Aufnahmen)



Visuelles System:

1. Augenfolgebewegung



2. Sehbereich



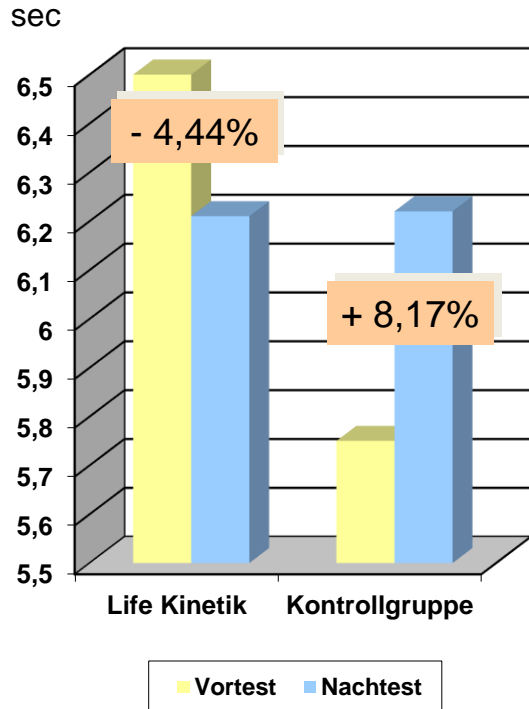
3. Augenfokussierung



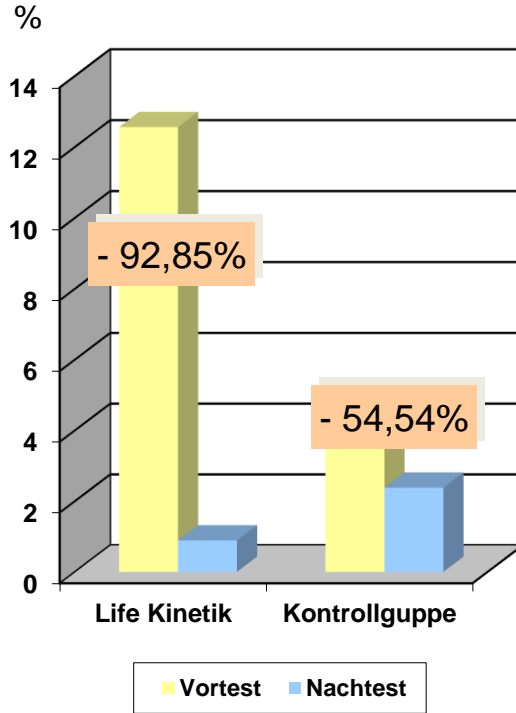
Die Wissenschaft

Erhebung von Daniel Markus im Rahmen seiner Bachelorarbeit an der Hochschule für Polizei BW, 2017. Von 24 Polizisten absolvierten 12 in 9 Wochen 8 Trainings mit 60 Minuten Dauer.

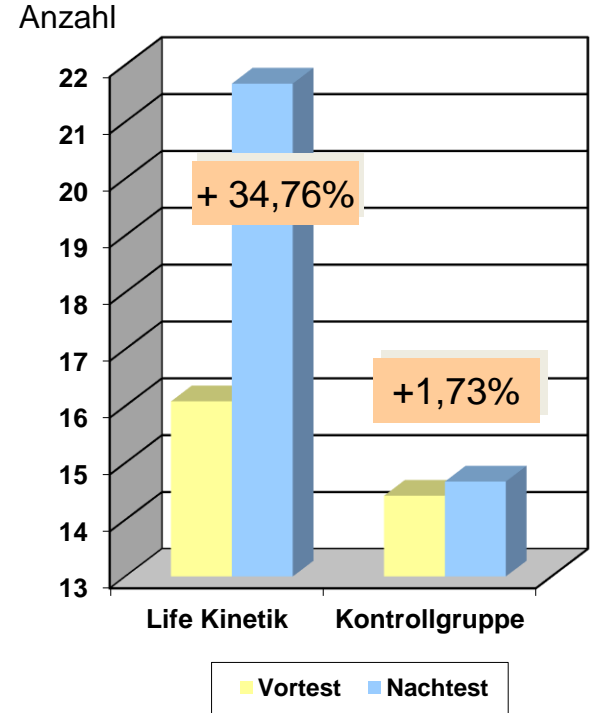
Veränderung des Zeitpunkts der Abgabe des 1. Schusses



Veränderung der Quote der schwerwiegenden Fehler



Veränderung der Aufmerksamkeit

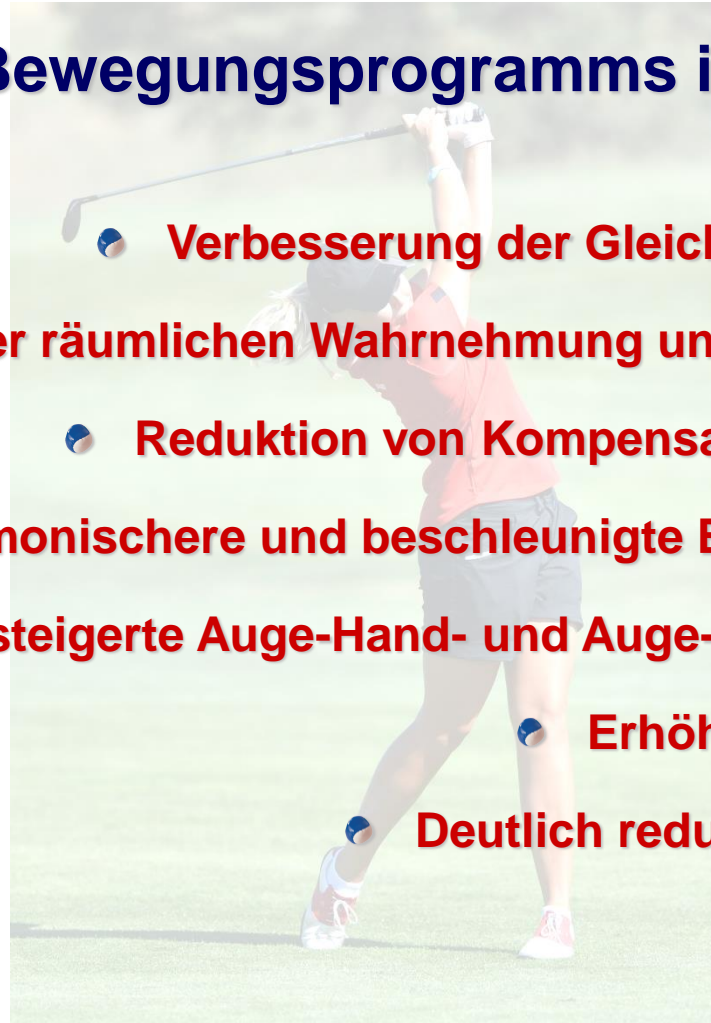


Getestet mit dem Computer-gestützten Schießtest nach Markus und dem Aufmerksamkeits-Belastungs-Test d2-R nach Brickenkamp



Wirkungen des Bewegungsprogramms im Sport:

- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
 - Reduktion von Kompensationsbewegungen
- Harmonischere und beschleunigte Bewegungsabläufe
- Gesteigerte Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination
- Erhöhte Stressresistenz
- Deutlich reduzierte Fehlerquote

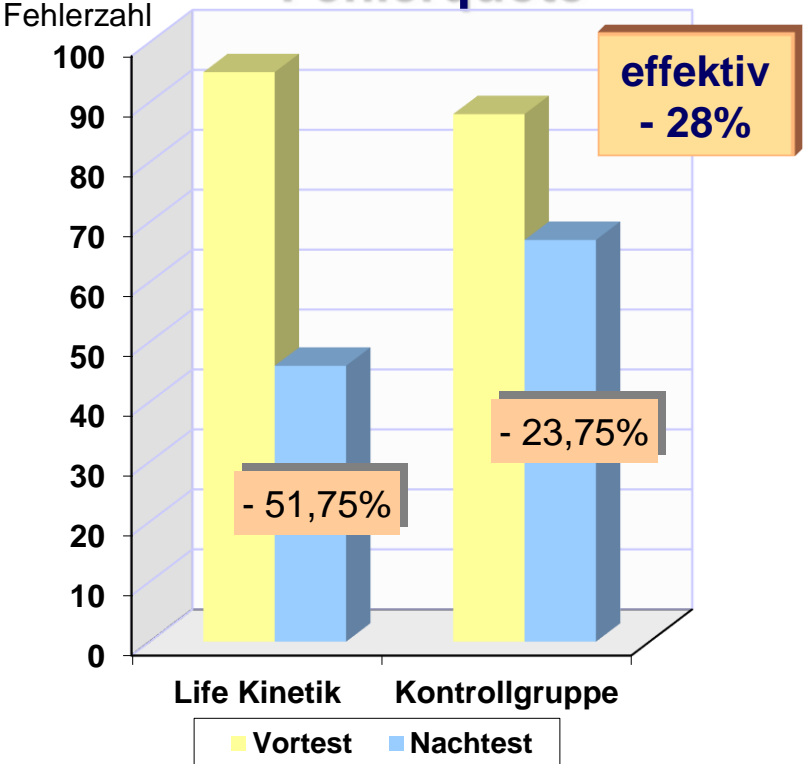




Die Wissenschaft

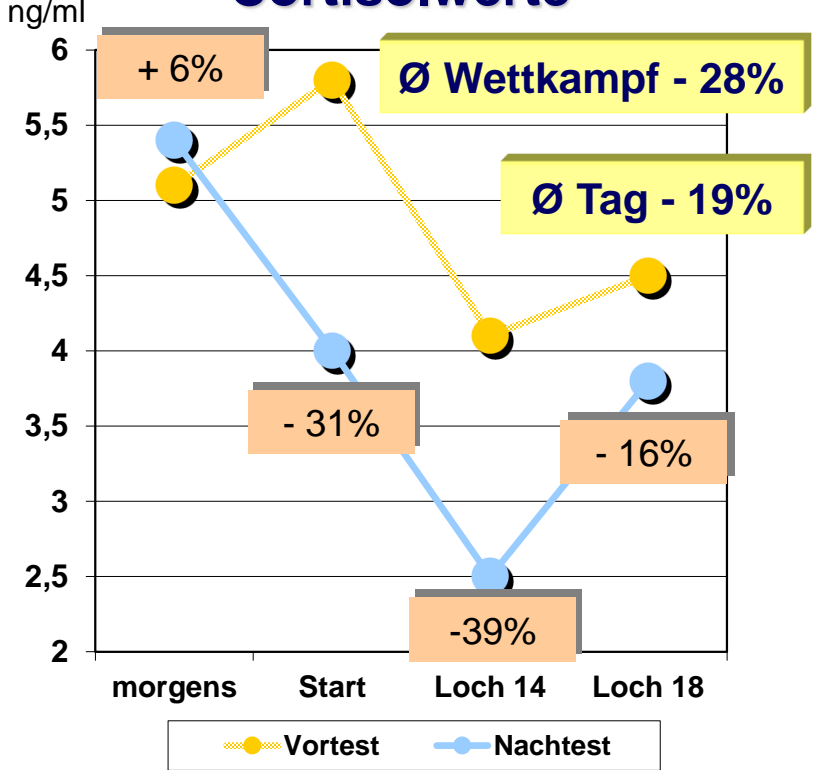
Erhebung des Instituts Saluto in Halle/Westfalen, 2009.
 Von 14 Leistungsgolfern (12-17 Jahre) absolvierten 7 in 3
 Monaten 12 Trainings à 60 Minuten

Verbesserung der Fehlerquote



Getestet mit dem Flusstest nach Prof. Wienecke (Saluto) und Lutz

Verlauf der Cortisolwerte



Getestet mit Cortisolmessungen auf Basis von Speicheltests



Kognitive Fähigkeiten:

1. Arbeitsgedächtnis



2. Auffassungsgabe



3. Wissenszugriff





Die Wissenschaft und Life Kinetik:



*„In einer Studie an der Universität d. BW konnte beispielhaft eine **signifikante Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeiten und der Auge-Hand- und Auge-Bein-Koordination** durch ein Life-Kinetik-Trainingsprogramm nachgewiesen werden.“*

VProf. DSL Dr. med. Günther Penka

*„Unsere Untersuchungen am Institut Saluto, dem Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness, zeigen eine **deutlich verbesserte Stressresistenz und eine reduzierte Fehlerquote** durch ein Life-Kinetik-Trainingsprogramm.“*

Prof. Dr. Elmar Wienecke



*„Unsere Studie an der Universität zu Köln zeigte eine **hoch signifikante Verbesserung sowohl der Aufmerksamkeit als auch der fluiden Gedächtnisleistung** durch ein Life-Kinetik-Trainingsprogramm.“*

Prof. Dr. Matthias Grünke

Life Kinetik® erleben!

Würzburg, 05.05.2019



GOLF CLUB
WÜRZBURG



Jürgen Klopp



Stimmen zu Life Kinetik:



„Vor meiner Ausbildung zum Life Kinetik Trainer hatte ich natürlich schon davon gehört und mich an einigen Übungen versucht, aber erst während der Ausbildung habe ich das System dahinter kennen lernen dürfen. Das schöne an Life Kinetik ist, dass es wirklich für jeden geeignet ist, in allen Lebensbereichen kann Life Kinetik erfolgreich eingesetzt werden. Kinder profitieren genau wie ältere Menschen, Arbeitnehmer und Arbeitgeber genau wie Leistungssportler... Ich bin begeistert.“

**Andrea Henkel-Burke, 2fache Olympia-Siegerin, mehrfache Weltmeisterin
Weltcup-Gesamt-Siegerin im Biathlon**



Erfolg hat nur, wer etwas tut, während er darauf wartet.

Thomas Alva Edison (1847 – 1931)