

Referenzen Stand 1. März 2015

Folgende Unternehmen/Vereine/Verbände/Mannschaften haben Erfahrungen mit Life Kinetik

1. Adidas AG, Herzogenaurach
2. Adolf-Kolping-Berufskolleg Münster
3. Agentur für Arbeit Freiburg
4. Alexander Bürkle, Freiburg
5. Amtsgericht Wolfratshausen
6. Andechser Molkerei Scheiz GmbH
7. Arbeitsgemeinschaft Eltern & Kind Kliniken
8. Astrid Lindgren Schule Schkopau
9. Ausbildungsstiftung Landkreis Emmendingen
10. AUVA Soziale Unfallversicherung, Wien
11. Bäckerei Ihle, Friedberg
12. BARMER GEK, Wiesbaden
13. BASF, Ludwigshafen
14. BBS Ammerland
15. BBS III Delmenhorst
16. BBS Handel Hannover
17. BBS Friedenstraße Wilhelmshafen
18. BBS LES Salzgitter
19. BBS III Lüneburg
20. BBS III Oldenburg
21. BBS Papenburg
22. BBS Peine
23. BBS Springe
24. Belsana, Bamberg
25. Berufsschulzentrum Waldkirch
26. Brose Fahrzeugteile, Coburg
27. Cassidian, Manching
28. Champini Kindertagesstätte, Nürnberg
29. Daimler, Stuttgart
30. ddn – Das Demographie Netzwerk
31. Deutsche Bahn Netze
32. Deutsche Gesellschaft f. Suggestopädisches Lernen
33. Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd
34. Deutsches Rotes Kreuz KV Lübbecke
35. Einsatzkommando Cobra, Innsbruck
36. Electrolux, Rothenburg o. T.
37. Energie AG, Linz
38. Franz-von-Assisi-Einrichtungen Donzdorf
39. Hexal AG
40. Henkel AG, Düsseldorf
41. Gesundheits- u. Rehasportverein BW e. V.
42. Graf-Rasso-Gymnasium Fürstenfeldbruck
43. Haider Bioswing
44. HUK Coburg
45. IBM AG, Stuttgart
46. Inline Unternehmensberatung
47. Karlbergs Gymnasiet, Åmål, Schweden
48. Kaufmännische Schule Ehingen
49. Klinikum Mutterhaus, Trier
50. Knorr Bremse über Integion GmbH, München
51. Kreisbildungswerk Bad Tölz Wolfratshausen
52. Kreishandwerkerschaft Ulm
53. KSB AG, Mannheim
54. Kurbad Bad Füssing
55. Mirion Technologies GmbH, München
56. msg Systems, Ismaning
57. Mutter-Kind Klinik Alpenhof, Chieming
58. Nestlé AG, Frankfurt
59. Pekana Naturheilmittel GmbH, Kißlegg
60. Polizei München Spezialeinsatzkommando
61. Polizeipräsidium Niederbayern
62. Realschule Buchloe
63. RWE AG, Essen
64. Schulzentrum, Ybbs a. d. Donau
65. Schwan STABILO GmbH, Heroldsberg
66. Siemens AG
67. Sozialreferat München
68. Sport Scheck, München
69. Süddeutsche Krankenkasse SDK, Fellbach
70. Südwestmetall, Freiburg
71. Swarovski, Innsbruck
72. Technische Universität München
73. TÜV Rheinland
74. Uni-Klinikum Regensburg
75. Universität der Bundeswehr
76. Universität Köln
77. Valuecon GmbH, Unterhaching
78. Vincentius-Schulen Donzdorf
79. Vöhlin Gymnasium Memmingen
80. Wissensfabrik Unternehmen für Deutschland e. V.

Referenzen Stand 1. März 2015

Folgende Unternehmen/Vereine/Verbände/Mannschaften haben Erfahrungen mit Life Kinetik

1. Alingsås HK, Schweden
2. Amerikanische Biathlon-Nationalmannschaft, USA
3. Antalyaspor, Türkei
4. Bayerischer Fußballverband BFV
5. Bayerischer Gewichtheberverband
6. Bayerischer Turnverband
7. BK Häcken Göteborg, Schweden
8. Brose Baskets
9. BV Borussia Dortmund
10. Bund Deutscher Fußballlehrer BDFL
11. cbv – Holländischer Fußball-Lehrer-Verband
12. Deutsche alpine Skinationalmannschaft
13. Deutsche Beach-Volleyball Nationalmannschaft
14. Deutsche Jugendkraft DJK
15. Deutsche nordische Skinationalmannschaft
16. Deutscher Badmintonverband
17. Deutscher Eishockeybund - Schiedsrichter
18. Deutscher Golfverband
19. Deutscher Handball Bund
20. Deutscher Hockey Bund
21. Deutscher Karate Verband
22. Deutscher Skilehrerverband
23. Deutscher Skiverband
24. Deutscher Schwimmverband
25. Deutscher Segelverband
26. Deutscher Turnerbund Trampolin
27. DFB Fußball-Lehrer-Ausbildung, Köln
28. DTM Audi Team
29. Eissportclub Dresden
30. EHC Klostersee
31. Eintracht Braunschweig
32. Erciyes Kayserispor, Türkei
33. 1. FC Kaiserslautern
34. 1. FC Nürnberg
35. FC Augsburg
36. FC Bayern München Damen
37. FC Karpaty, Ukraine
38. FC Luzern, Schweiz
39. FC Rot-Weiß Erfurth
40. FC St. Gallen, Schweiz
41. FC St. Pauli
42. FC Schalke 04
43. FC Thun, Schweiz
44. FC Twente Enschede, Niederlande
45. FC Wacker Innsbruck, Österreich
46. Feyenoord Rotterdam, Niederlande
47. FSV Mainz 05
48. Fußballakademie Linz, Österreich
49. Genclerbirliği Ankara, Türkei
50. Gesundheits- u. Rehasportverein BW e. V.
51. Golf Team Germany
52. Golf Club Bergkramerhof
53. Hertha BSC Berlin
54. IF Brommapojkarna, Schweden
55. IFK Norköping, Schweden
56. Jönköping Södra IF, Schweden
57. Karabükspor, Türkei
58. KFV Kärntner Fußballverband, Österreich
59. Kickers Offenbach
60. Luxemburgischer Fußballverband, Luxemburg
61. NOC NSF Nederlands Olympisch Comitée
62. Österreichische Biathlon-Nationalmannschaft
63. Österreichischer Bobverband
64. ÖFB Österreichischer Fußballbund
65. RB Leipzig
66. Russische Skisprung-Nationalmannschaft
67. SC Freiburg
68. Schweizer Skisprung-Nationalmannschaft
69. Schweizer Biathlon-Nationalmannschaft
70. Skiclub Partenkirchen
71. SK Rapid Wien, Österreich
72. SK Sturm Graz, Österreich
73. Straubing Tigers
74. Tennis Borussia Berlin
75. TFF – Turkish Football Federation
76. TSG 1899 Hoffenheim
77. TSV 1860 München
78. TSV Unterhaching - Volleyball
79. VfB Stuttgart
80. VfL Wolfsburg Fußball-Damen
81. VfR Aalen
82. Württembergischer Fußballverband WFV
83. Württembergischer Landessportbund
84. Württembergischer Sport Akrobaten Verband

Stimmen zu Life Kinetik (90)

Schauspielerei (4)

„Life Kinetik for family“ Familie war schon immer und ist für mich sehr wichtig! Um gemeinsam glücklich zu sein, sollte man sich guter Gesundheit und eines frischen Geistes erfreuen. Unser Gehirn in Topform halten, in dem wir unseren Körper in Form halten, mit einem Programm, welches Kinder, Eltern, Großeltern und Freunde miteinander praktizieren können. Das ist die Botschaft, die ich gerne weitergeben möchte. Gemeinsam sind wir stark.“

Frey, Winfried, Schauspieler, Moderator und Autor, Life Kinetik Trainer und Botschafter

„Life Kinetik begeistert mich so sehr, das ich mich spontan dazu entschlossen habe mich als Trainer ausbilden zu lassen. Um vielen Menschen, vor allem Kindern zu helfen und zu vermitteln, dass man durch Bewegung die Spaß macht, auch das Gehirn fit halten kann. Für mich die beste Kombination um den heutigen Ansprüchen in Schule, Beruf und im täglichen Leben gerecht zu werden.“

Heigenhauser, Michaela, Schauspielerin, Life Kinetik Trainerin und Botschafterin

„In meinem Beruf ist es sehr wichtig, Regieanweisungen schnell umzusetzen, dabei flexibel und locker zu bleiben und vor allem (auch nach langen Wartezeiten am Set) auf den Punkt hochkonzentriert zu sein. Zwar hatte ich nie Probleme, mir meine Texte zu merken, aber früher fiel es mir oft schwer, während dieser „Denkaufgabe“, die inszenierten Handlungen durchzuführen. Vermutlich, weil sie oft ganz und gar nicht meinem Alltag entsprachen, wie z.B. Blut abnehmen oder Traktor fahren! Ich hatte dann beim Drehen immer das Gefühl, dass eine Sache auf der Strecke bleibt. Entweder der Text oder die Inszenierung! Life Kinetik hilft mir jetzt dabei, meine geistigen und körperlichen Aufgaben ganz selbstverständlich in Einklang zu bringen! Und das ist in meinen Augen, die beste Basis für beruflichen Erfolg!“

Reichert, Eva-Maria, Schauspielerin, Life Kinetik Trainerin und Botschafterin

„Life Kinetik begeistert mich so sehr, das ich mich spontan dazu entschlossen habe mich als Trainer ausbilden zu lassen. Um vielen Menschen, vor allem Kindern zu helfen und zu vermitteln, dass man durch Bewegung die Spaß macht, auch das Gehirn fit halten kann. Für mich die beste Kombination um den heutigen Ansprüchen in Schule, Beruf und im täglichen Leben gerecht zu werden.“

Stenger, Christiane, Moderatorin und Autorin, mehrfache Junioren-Gedächtnis-Weltmeisterin, Life Kinetik-Trainerin und Botschafterin

Musik (2)

„Als ich in einem Sportbericht von Life Kinetik erfuhr, war ich sofort begeistert: Kreativität, Koordination, Konzentrations- und Reaktionsvermögen sind auch für Musiker essentielle Faktoren. Ich freue mich sehr, diese einzigartige Trainingsform in die Welt der Musik bringen zu können - und Rhythmik von der Musik zu Life Kinetik.“

Winkel, Wolfram, Dozent für Schlagzeug und Rhythmik, Life Kinetik Trainer und Botschafter, Mitentwickler von Life Kinetik Auditorhythmik

„Als Musiker und gerade als Pianist kann man eigentlich nie schnell genug denken, um die Musik in Fingerbewegungen umzusetzen. Bei meinem ersten Kontakt mit Life Kinetik wurde ich sofort neugierig. Als ich mich näher damit beschäftigte, offenbarte sich mir das Potential dieser Methode. Konzentrationssteigerung, bessere Körperkoordination, und ein schnellerer Zugriff aufs Gedächtnis - all das braucht eigentlich jeder Musiker.“

Life Kinetik hat mein Klavierüben verbessert und ich möchte meine Erkenntnisse weitergeben.“

Busse, Michael, Klavierlehrer, Mitglied der Spider Murphy Gang von 1977 bis 1986, Life Kinetik Trainer und Botschafter

Wissenschaft (3)

„Koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Doch auch bei Erwachsenen bewirken bestimmte 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 eine ideale Möglichkeit dar, um dieses Potenzial zu nutzen.“

Univ.-Prof. Dr. Matthias Grünke

Humanwissenschaftliche Fakultät Department für Heilpädagogik & Rehabilitation

Lehrstuhl Konzeption und Evaluation schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen“

„Der Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten wird in Sportpraxis und Sportwissenschaft gleichermaßen intensiv diskutiert. Die koordinativen Fähigkeiten sind Gegenstand zahlreicher Untersuchungen und praktischer Lösungsansätze im Sport. Unstrittig ist der Stellenwert der koordinativen Fähigkeiten für das motorische Lernvermögen des Menschen. Für die sporttechnischen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Sportlers ist die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten gleichermaßen bedeutend wie auch für die taktischen Fähigkeiten. In einer Studie an der Universität der Bundeswehr konnte beispielhaft eine signifikante Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeiten durch ein Life-Kinetik-Trainingsprogramm nachgewiesen werden. Die Übungen der Life-Kinetik-Methodik stellen eine sinnvoll strukturierte Bereicherung der traditionellen Koordinationstrainingsübungen dar.“

VProf. DSL Dr.med. G.Penka, Lehrgebiet Sportwissenschaft / Sportmedizin am Institut für Sportwissenschaft und Sport der Universität der Bundeswehr Neubiberg

„Als Fußball-Bundesliga-Lizenz-Inhaber und ehemaliger jüngster Trainer in der 2. Fußball-Bundesliga haben mein Team und ich mittlerweile über 28.900 Leistungssportler, davon 9.900 Top Talente, Amateur- und Profispieler untersucht. Das Life-Kinetik Programm ist das beste umfassende Training aller Rezeptoren, die zur außergewöhnlichen Verbesserung aller motorischen Grundfertigkeiten führen, das ich persönlich kennen gelernt habe. Unsere wissenschaftlich begleitenden Untersuchungen zeigen bei den Sportlern bzw. Spielern eine deutlich verbesserte Stressresistenz und spieltaktische Leistungsfähigkeit in schwierigen Spielsituationen.“

Prof. Dr. Elmar Wienecke, Fußballlehrer, Inhaber und Gründer von SALUTO - Das

Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland in der GERRY WEBER WORLD, Halle/Westfalen

Diverse Sportarten (9)

„In meiner über 30 jährigen Laufbahn als Profisportler und Profitrainer in den Sportarten Volleyball und Beach-Volleyball habe ich erleben können, wie wichtig das komplexe Zusammenspiel von konditionellen, koordinativen und kognitiven Höchstleistungen unter hohem Zeitdruck bei schweren physiologischen und psychologischen Randbedingungen ist.

Life Kinetik hilft mir, meine Athleten spielerisch und abwechslungsreich über alle Altersklassen hinweg auf diese komplexen Bedingungen vorzubereiten“

Ahmann, Jörg, Bundestrainer Beach-Volleyball, 5-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Silber und Bronze bei Europameisterschaften, Bronzemedaille bei den Olympischen Spielen 2000, Life Kinetik Botschafter

„Als ich im Herbst 2010 einen Life Kinetik Kurs an der Volkshochschule belegte, war ich koordinativ ziemlich schlecht, der Umgang mit Bällen war für mich ein Unding und darum war ich auf der Suche wie ich mich in diesem Bereich verbessern könnte. Von Anfang an war ich über die Wirkung der Übungen erstaunt und war vor allem von der Nachhaltigkeit begeistert. Life Kinetik deckte genau den Bereich ab, in dem ich mir als Sportschützin sicher war, noch große Reserven zu haben. Mein Fazit nach dem Kurs war nahezu perfekt. Life Kinetik macht Spaß, fördert meine Koordination

und schult meinen Gleichgewichtssinn. Ich wollte mehr über die neue Trainingsart wissen, besorgte mir Lektüre und versuchte es auch meinem persönlichen Umfeld näher zu bringen. Prompt bekam ich die Bestätigung: Life Kinetik hilft jeder Altersgruppe, bringt in eine Trainingsgruppe unheimliche Dynamik und macht mich flexibler für das ganze Leben. Ich freue mich darauf, mehr über Life Kinetik zu erfahren, neue Grenzen zu überschreiten und weitere Impulse für mein Training zu bekommen.“

Karsch, Monika, 2-fache Team-Militärweltmeisterin, 2-fache Deutsche Meisterin Sportpistole, Life Kinetik Trainerin und Botschafterin

„Schon in meiner aktiven Laufbahn als Sportler habe ich mich für die geistige und körperliche Leistungssteigerung interessiert. Seit meinem Sportstudium habe ich nun auch den wissenschaftlichen Hintergrund der Trainingswissenschaften kennen gelernt. Dabei nimmt die Koordination eine zentrale Rolle ein. Die Verbesserung der Koordination hat somit Auswirkungen auf die Kraft, die Ausdauer, die Beweglichkeit und auf die Schnelligkeit. Life Kinetik ist für mich ein Koordinationsprogramm mit sehr intensiven Wirkungen auf die sportliche und alltägliche Leistungsfähigkeit. Das Besondere sind dabei die Vielzahl der Verbesserungen bei nur einer Stunde Training pro Woche. Für mich sollte Life Kinetik ein fester Bestandteil im Trainingsplan eines jeden Sportler sein. Auch in meinem jetzigen Beruf als Leistungs- und Gesundheitscoach, setze ich Life Kinetik ein, die Ziele meiner Klienten zu erreichen. Umso mehr freue ich mich, dieses tolle Projekt als Botschafter zu unterstützen.“

Kloppe, Stefan, ausgebildeter Life Kinetik Mastertrainer, ehemaliger Handball-Nationalspieler, Champions-League Sieger 2002, Life Kinetik Botschafter

„Leider gab es während meiner sportlichen Karriere noch kein Life Kinetik. Jetzt als Trainer bin ich von den Möglichkeiten fasziniert.“

Letzin, Jirka, ausgebildeter Life Kinetik Gehirnentfaltungs-Trainer und Stützpunkttrainer, mehrfacher Gesamt-Weltcup-Sieger, Europameister und deutscher Meister im Schwimmen, Life Kinetik Botschafter

„Seit meiner Kindheit lebe ich die Tradition der japanischen Kampfkünste. Als gebürtige Japanerin bin ich meinem Kulturkreis sehr stark verbunden und fühle mich verpflichtet, ständig nach der Perfektion meiner Techniken zu streben. Life Kinetik hat mir einen erweiterten Zugang zum inneren Kern von Karate geöffnet und mich bisher bei meinem Streben nach Vollkommenheit ein großes Stück weiter gebracht. Life Kinetik hilft mir, das ganzheitliche Empfinden meiner Bewegungen zu steigern und mein Körpergefühl zu harmonisieren. Die differenziertere Ansteuerung meiner Muskulatur ermöglicht mir einen zusätzlichen Input bei der Feinmotorik komplizierter Bewegungsmuster und hat die variable Verfügbarkeit meiner Techniken im Kampf noch einmal gesteigert. Aber das überraschende ist: alles geht so spielerisch und macht unglaublich viel Spaß!“

Niino, Marié, Deutsche Karate-Meisterin 1996, 2001, 2003, 2004, 3. Platz bei den Europameisterschaften 2001 und 2003, Europameisterin Shokotan Karate 1997, 1999, 2000, 2001, 2002, Weltmeisterin Shokotan Karate 2003, Trägerin des 5. Dan, Life Kinetik Botschafterin

„Ich bin über unseren Physiotherapeuten auf Life Kinetik aufmerksam geworden und ich war sofort davon überzeugt, dass das für uns eine optimale Trainingsergänzung ist. Zum Einen macht es unheimlich viel Spaß für die Jungs, zum Anderen glaube ich, dass besonders im Eishockey wichtig ist, da es ja ein sehr schnelles Spiel ist, in dem man oft sehr schnelle Reaktionen zeigen muss. Ich denke, dass mit Life Kinetik die Spieler da auf jeden Fall Unterstützung erfahren werden.“

Rumrich, Jürgen, ehemaliger Eishockey-Nationalspieler (182 Spiele), Eishockey-Trainer

„Life Kinetik macht viel Spaß. Es war ein gutes Training. Es ist gut für uns Eishockeyspieler, weil wir viel Hand-Augen-Koordination brauchen und wir auch ab und zu mit unserem Hirn spielen müssen. It's a good thing!“

Trew, Bill, Bundesliga-Eishockeyspieler, Ex-Kapitän der Straubing Tigers

„Im modernen Tennis herrscht hoher Zeitdruck. Während Aufschläge und Grundschläge immer schneller und präziser werden, werden die Ballwechsel kürzer. Neben Athletik und Schnellkraft dominieren variable Techniken, flexible Körperbeherrschung, schnelle Reaktion und Wahrnehmung in der Weltspitze.

Ich bin seit Mitte 2012 Trainerin von talentierten Jugendlichen. Oftmals entscheiden Nuancen über Sieg oder Niederlage. Ich bin davon überzeugt, dass meine Spieler durch den Einbau von Life Kinetik in mein Training profitieren. Einzelne Bewegungen verknüpfen, die Augen und Wahrnehmung trainieren, die Konzentration stärken und dem Gehirn immer neue Herausforderungen geben – dadurch die Leistung steigern – das ist das Ziel.

Unabhängig vom Hochleistungssport fasziniert mich an Life Kinetik, dass Menschen jeden Alters und jeder Leistungsstufe zusammen kommen, Spaß haben und gleichermaßen vom Training profitieren.“
Wöhr, Jasmin, 1996 Tennis-Mannschafts-Weltmeisterin U14, 1998 Australien Open Siegerin im Juniorinnen Doppel, Mehrfache Deutsche Meisterin in der Jugend, 2005, Deutsche Meisterin der Tennis-Bundesliga, 4 WTA-Titel im Doppel zwischen 2002 und 2011, 25 ITF-Titel, Life Kinetik Trainerin und Botschafterin

„Das Wissen um eine Sportart allein reicht schon lange nicht mehr aus, um Athleten im Leistungsbereich an die Spitze zu führen. Mit einem gezielten Life Kinetik-Training verbessere ich kontinuierlich meine Spieler und dies nicht nur in ihrer Sportart, sondern versuche auch, ihnen für ihr privates Leben etwas sehr Hilfreiches mit zu geben.“

Zenk, Fritz, ehemaliger Profi-Handballspieler- und Trainer, Life Kinetik Trainer und Botschafter,

Wintersport (15)

Ski alpin (5)

„Life Kinetik kenne ich noch gar nicht lange, aber es ist eine ganz pfundige Sache. Nicht nur für Kinder oder für den Leistungssport sondern auch für unser Alter. Es ist eine neue Bewegungsart, ein Bewegungsprogramm und fördert vor allem auch das Gehirn, es ist also auch ein Gehirntaining und das braucht ja wohl ein jeder!“

Gerg, Hilde, Skilegende, Olympiasiegerin, mehrfache Weltmeisterin, Life Kinetik Trainerin und Botschafterin

„Das Thema Life Kinetik beschäftigt die Alpinen im Deutschen Skiverband schon seit Längerem. Wir sind ein Fachverband, der immer interessiert ist an neuen Dingen zur Weiterentwicklung unserer Sportler. Als wir 2008 mit dem Thema konfrontiert wurden, haben wir es sofort in unsere Trainingsprogramme integriert, weil wir gesehen haben, dass es a) den Kopf und b) den Körper fördert. Die großen Medaillen werden entschieden über den Kopf, deshalb war es uns wichtig, dass wir ein Training installieren, das speziell den Kopf mit fördert. Wir müssen heute ja in der Auswahl von Talenten für den Spitzensport immer mehr damit rechnen, dass die Athleten im weniger ein hohes Niveau haben, dass wir viele Dinge nachholen müssen, die früher einfach durch die Natur, die Schule und viele andere Einflüsse gegeben waren. Diese müssen jetzt systematisch entwickelt werden und Life Kinetik ist für uns ein wichtiger Baustein, um diese Dinge bei den Kindern und Jugendlichen zu entwickeln. Im absoluten Spitzensegment versuchen wir natürlich immer, eine Reserve herauszuholen. Die Reserven haben wir gesehen in der Verbindung unseres normalen Athletiktrainings mit der speziellen Thematik und Aufgabe, die Life Kinetik stellt. Hervorragend ist, dass man es stufenweise nach oben verstellen kann. Wenn man dann einen Felix sieht, auf welchem hohem Niveau und mit welcher hoher Geschicklichkeit er diese Aufgaben bewältigt, dann ist es für jeden Trainer eine Freude, zu sehen, wie sich die Athleten entwickeln, wo ist ihr Limit und dadurch sehen wir auch, dass Life Kinetik so sehr effizient für uns eingesetzt werden kann.“

Maier, Wolfgang, Skidirektor Alpin des Deutschen Skiverbandes

„Life Kinetik kenne ich noch gar nicht lange, aber es ist eine ganz pfundige Sache. Nicht nur für Kinder oder für den Leistungssport sondern auch für unser Alter. Es ist eine neue Bewegungsart, ein Bewegungsprogramm und fördert vor allem auch das Gehirn, es ist also auch ein Gehirntaining und das braucht ja wohl ein jeder!“

Mittermaier, Rosi, Skilegende, zweifache Olympiasiegerin, mehrfache Weltcup-Siegerin

„Die wichtigste Aufgabe von uns Eltern ist es, unseren Kindern optimale Entwicklungsmöglichkeiten zu geben. Jetzt haben wir so einen Leistungssportler, den Felix und wir haben durch einen Zufall, aber auch durch sehr viel Glück Life Kinetik entdeckt. Der Felix hat es probiert. Wir waren von dem Hintergrund und letztlich von dem was Life Kinetik bringt auf Anhieb überzeugt und inzwischen ist es ein fester Bestandteil des Trainingsprogramms vom Felix, aber nicht nur vom Felix, sondern vom gesamten deutschen Skiverband, weil wir durch Life Kinetik die sportliche Entwicklung der Kinder unheimlich fördern können. Aber es geht ja nicht nur um Leistungssport, sondern es geht um die Entwicklung der Kinder im Allgemeinen. Auch da hilft Life Kinetik koordinativ und im Kopf die Kinder optimal zu fördern. Insofern können wir es nur empfehlen. Bringt´s Eure Kinder dran, es macht ihnen viel Spaß, nützt ihnen viel und für uns Eltern ist es auch ganz gut.“

Neureuther, Christian, Skilegende, mehrfacher Weltcup-Sieger

„Gleich von Beginn an war ich von Life Kinetik begeistert. Nicht nur, weil es großen Spaß macht, sondern auch weil ich schon nach wenigen Trainingstagen Verbesserungen insbesondere bei meiner visuellen Wahrnehmung feststellte. Ich weiß, dass Life Kinetik mir hilft, besser zu werden und kann nur jedem raten, der seine Leistung optimieren möchte, Life Kinetik zu nutzen. Endlich einmal ein tolles Projekt, das ich sehr gerne als Botschafter unterstütze.“

Neureuther, Felix, mehrfacher deutscher Meister und Team-Weltmeister 2005 im Slalom. Vize-Weltmeister, mehrfacher Weltcup-Sieger, Aktuell 1. der Slalom-Weltrangliste, Life Kinetik Botschafter

Ski nordisch (9)

„Wir können durch relativ wenig Zeitaufwand extrem viel erreichen. Den größten Nutzen erhoffe ich mir von den eigens ausgearbeiteten Übungen, die speziell auf das Schießen abzielen.“

Beck, Martina, Gesamt-Weltcup-Siegerin im Biathlon, dreifache Silbermedaillen- und Bronzemedaillen-Gewinnerin, 3-fache Weltmeisterin, Life Kinetik Trainerin und Botschafterin

„Vor meiner Ausbildung zum Life Kinetik Trainer habe ich natürlich schon mal davon gehört, darüber gelesen, sowie mich an der ein oder anderen Übung versucht. Während der Ausbildung habe ich das System dahinter kennen lernen dürfen, mit all seinen positiven Effekten. 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 und freue mich Life Kinetik aus Deutschland mit nach Amerika nehmen zu können, während die meisten anderen Bewegungstrends doch oft den umgekehrten Weg nehmen.“

Burke (ehem. Henkel), Andrea, Doppelolympiasiegerin, siebenfache Weltmeisterin, Gesamtweltcup-Siegerin und mehrfache Weltcup-Siegerin im Biathlon, Life Kinetik Trainerin und Botschafterin

„Wir können durch relativ wenig Zeitaufwand extrem viel erreichen. Den größten Nutzen erhoffe ich mir von den eigens ausgearbeiteten Übungen, die speziell auf das Schießen abzielen.“

Gösweiner, Reinhard, Chef-Trainer Biathlon Österreich

„Nachdem ich jetzt die Life Kinetik Trainerausbildung genießen konnte, muss ich sagen, dass es verdammt viel Spaß gemacht hat. Ich kann es wirklich jedem ans Herz legen, diese Ausbildung zu machen bzw. Life Kinetik einfach auszuprobieren, denn es ist eine ganz große Herausforderung für das tägliche Leben, egal ob im Beruf oder im Sport. Macht´s einfach, es macht Spaß!“

Hauswald, Steffen, Cheftrainer Biathlon Schweiz

„Ich bin davon überzeugt, dass Life Kinetik eine hervorragende Basis für alle Menschen -ungeachtet ihres Alters oder Berufs- ist, um leistungsfähiger, ausgeglichener und konzentrierter an die Aufgaben des täglichen Lebens zu gehen und somit einen ganz entscheidenden Beitrag zum harmonischen Miteinander leistet. Ich freue mich, Botschafterin für Life Kinetik zu sein und als ausgebildete Trainerin die Botschaft aktiv weiterzugeben.“

Hauswald (ehem. Denkinger), Simone, Mixed-Weltmeisterin, mehrfache Deutsche Meisterin und mehrfache Weltcup-Siegerin im Biathlon, zweifache Bronzemedailien-Gewinnerin Olympia 2010, Life Kinetik Trainerin und Botschafterin

„Es macht Wahnsinnsspaß, schult meine Koordination auf genialste Weise und im Kopf werde ich so richtig frei.“

Daniel Mesotitsch, Biathlon-Olympiamedaillengewinner Österreich

„Im Spitzensport passiert sehr viel im Kopf, deshalb hat mich das "Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung" sofort fasziniert. Während der Ausbildung zum Life Kinetik Trainer ist mir bewusst geworden, dass dieses Training nicht nur Sportlern hilft, sondern in allen Richtungen eine Leistungssteigerung und Weiterentwicklung zu erwarten ist. Als Botschafter und Trainer ist es in Zukunft mein Ziel, so vielen Leuten wie möglich etwas von Life Kinetik auf den Lebensweg mitzugeben!!“

Schneider, Balthasar, ausgebildeter Life Kinetik Gehirnentfaltungs-Trainer, Weltcupskispringer im österreichischen A-Kader, Europacup-Gesamtsieger 2007, Life Kinetik Botschafter

„Es war wirklich sehr faszinierend zu sehen, wie viel Potential der menschliche Körper hat, was für einen Variationenreichtum wir eigentlich in uns haben, der in uns schlummert. Ich denke, dass gerade in einer Sportart wie dem Skispringen, wo der Kopf oftmals etwas möchte, was dann die Beine oder ein anderer Körperteil nicht so umsetzt, sehe ich ein Riesenpotential mit Life Kinetik. Ich finde es eine faszinierende Möglichkeit, es vom Nachwuchs bis hin zum Leistungssport ins Training einzubauen. Es macht Spaß, es macht den Jungs Riesenfreude, sie haben Gaudi beim Training und es ist klar: das schönste Training ist das, was wir unbewusst, aber mit Herz und Freude machen, denn nur das ist auch motivierend auf längere Zeit.“

Schödler, Bernie, Nachwuchsleiter des Schweizer Skisprung-Verbandes

„Ich bin seit 20 Jahren Trainer und spreche die Athleten an, aber sie können eigentlich sehr oft nicht das umsetzen, was wir von ihnen wollen. Da macht man sich natürlich Gedanken darüber, was im Kopf abläuft, warum können es die Athleten nicht umsetzen. Über Internetrecherche bin ich auf Life Kinetik gestoßen. Ich bin überrascht, wie vielfältig das Training ist. Ich bin mir sicher, dass es mit das Beste Gehirnttraining für die Athleten ist, weil es so abwechslungsreich mit immer neuen Aufgaben ist, wie ich das in meiner Karriere noch nie erlebt habe. Life Kinetik ist genau das, was ich gesucht habe. Ich bin stolz, dass ich Life Kinetik kennengelernt habe.“

Steiert, Wolfgang, Skisprung-Trainer

Bob (1)

„Beim Bobsport kann der Bob nach einer Bande die Ideallinie verlieren, man muss blitz schnell reagieren, um den Bob sicher durch die nächste Kurve lenken, und das bei Geschwindigkeiten von über 150 km/h.“

Ich war lange auf der Suche ein Training zu finden, mit dem ich mit System meine Sinne schärfen kann. Durch Zufall bin ich auf Life Kinetik gestoßen. Mich hat das Trainingsprinzip sofort überzeugt. Einfache Übungen so miteinander zu verbinden, dass es schier unmöglich ist sie auszuführen. In erster Linie war für mich die Auge-Hand-Koordination entscheidend, die für meinen Sport unerlässlich ist.

Erst nach einigen Trainings bemerkte ich das ganze Spektrum des Life Kinetik Prinzips. Es ergaben sich Steigerungen in vielen Bereichen. Mein Stressempfinden nahm deutlich ab, ich konnte auch Ausdauer und Kräfteinheiten besser verarbeiten und hatte deutlich weniger Probleme neue Techniken zu erlernen oder mich auf neue Bobbahnen einzustellen. Sehr wichtig empfand ich auch

meine besser abrufbare Konzentration.

Life Kinetik hat mich in meinem Training merklich nach vorne gebracht. Mit dem riesigen Umfang an Möglichkeiten der Life Kinetik Übungen sehe ich diese Einheiten als unerlässlich an.“

Angerer, Karl, Weltmeister im Bobsport, mehrfacher Deutscher Meister und Weltcupsieger, Life Kinetik Trainer und Botschafter

Fußball (57)

Aktive Spieler (22):

„Seit ich Life Kinetik in mein Training integriert habe, merke ich, wie limitiert und ein-dimensional meine Wahrnehmung zu Beginn war und ich deshalb nur langsam bzw. verzögert auf variable Signale reagieren konnte. Die abwechslungsreichen und komplexen Übungen fordern mich regelmäßig zu höchster Konzentration heraus und man spürt, dass man sich mit Spaß und Ehrgeiz kontinuierlich weiterentwickeln kann!“

Baumgartlinger, Julian, Österreichischer Nationalspieler, Erstligaspieler in Österreich und Deutschland

„Ich finde es großartig, dass wir Life Kinetik machen. Die Vielzahl der komplexen Aufgaben fordert mich sehr. Besonders angenehm ist, dass wir schon während des Trainings erkennen, wie schnell wir uns weiterentwickeln. Schon nach kurzer Zeit gelingen dann Übungen, die wenige Minuten vorher noch unmöglich erschienen. Das macht richtig Spaß!“

Bender, Sven, Deutscher Nationalspieler, U19-Europameister 2009, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler

„Ich freue mich jede Woche auf Life Kinetik und verzichte dafür gerne mal auf einen freien Tag. Aber nicht nur, weil es Spaß macht sondern weil ich mir sicher bin, dass ich dadurch besser werde. Ich merke, dass ich in schwierigen Situationen eher die Ruhe bewahre.“

Blaszcykowski, Jakub „Kuba“, Kapitän der Polnischen Nationalmannschaft, 2-facher Fußballer des Jahres in Polen, Polnischer Meister, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler

„Life Kinetik ist eine spannende Abwechslung in unserem Alltag. Wir lachen sehr viel und lernen trotzdem eine Menge neuer Bewegungskombinationen, die uns dann im Training und Spiel helfen, schneller zu reagieren.“

Dede, 2-facher Deutscher Meister, Brasilianischer Pokalsieger, ehemaliger Brasilianischer Nationalspieler, Erstligaspieler in Brasilien, Deutschland und der Türkei

„Häufig wird mir bescheinigt, dass ich koordinativ begabt bin, aber bei Life Kinetik stoße ich immer wieder schnell an meine Grenzen. Aber genau das macht mir großen Spaß und außerdem merke ich deutlich, dass es mir besonders bei der schnellen visuellen Wahrnehmung weiterhilft.“

Hajnal, Tamas, Ungarischer Nationalspieler, Spieler des Jahres 2008 in Ungarn, Erstligaspieler in Belgien und Deutschland

„Ich finde Life Kinetik toll, weil es mich total anspornt, wenn ich ständig Aufgaben gezeigt bekomme, die ich noch nie gemacht habe. Da kommt sofort mein Ehrgeiz durch und ich will diese dann oft sehr lustigen Übungen beherrschen. Ich bin überzeugt, dass mich das in meiner Entwicklung weiterbringt!“

Hummels, Mats, Deutscher Nationalspieler, Weltmeister 2014, U21-Europameister 2009, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler

„Life Kinetik war eine total neue Erfahrung für mich, ich hatte zuvor noch nichts darüber gehört. Als wir bei Mainz 05 mit Life Kinetik begannen, war ich von der ersten Einheit an begeistert. Die Übungen sind enorm anspruchsvoll, du musst dich extrem konzentrieren, aber es macht auch viel

Spaß. Life Kinetik hilft mir besser zu werden. Dadurch finde ich auch leicht die Motivation, um die komplexen Übungen noch besser auszuführen.“

Ivanschitz, Andreas, Österreichischer Nationalspieler, Fußballer des Jahres in Österreich 2003, 2-facher Österreichischer Meister, Erstligaspieler in Österreich, Griechenland und Deutschland

„Durch das Life Kinetik Programm in unserem Training lernte ich, viel besser mit koordinativ anspruchsvollen Situationen umzugehen. Zusätzlich verbesserte es mein peripheres Sehen und meine Reaktion. Es macht auf jeden Fall sehr viel Spaß und die positiven Auswirkungen merkt man schon nach den ersten Trainingseinheiten.“

Koch, Fabian, Österreichischer U21- Nationalspieler, Österreichischer Meister, Erstligaspieler in Österreich

„Ich finde Life Kinetik Klasse, weil man seine koordinativen Fähigkeiten verbessern kann, und das in jedem Alter!“

Krings, Florian, Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler

„Life Kinetik ist eine gute Abwechslung für uns, es macht Spaß und kitzelt das eine oder andere Prozent raus, was wir für unseren Fußball brauchen können. Es ermöglicht uns außerhalb des Trainingsplatzes Bewegungsabläufe zu trainieren, die uns im Wettkampf hilfreich sind.“

Lauth, Benny, Fußball-Bundesligaprofi, Deutscher Meister, 5-facher deutscher Nationalspieler

„Durch Life Kinetik habe ich erkannt, wie wichtig es ist, ständig wechselnde koordinative Übungen mit Training der visuellen Wahrnehmung zu kombinieren. Denn wenn die Augen gerade in schwierigen Situationen nicht perfekt funktionieren, wird es wahnsinnig schwer, richtig zu reagieren.“

Neuer, Manuel, Deutscher Nationalspieler, Weltmeister 2014, U21-Europameister 2009, Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Champions-League-Sieger, Welpokalsieger, Bundesligaspieler (Torhüter)

„Life Kinetik ist eine unheimlich interessante Sache und macht ungeheuer viel Spaß. Man merkt von Mal zu Mal, dass man Fortschritte macht. Wenn es am Ende uns alle ein wenig weiter bringt, dann hat es doch geholfen!“

Owomoyela, Patrick, 11-facher Deutscher Nationalspieler, 2-facher Deutscher Meister, 2-facher Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler

„Als ich vor zwei Jahren mit Life Kinetik begonnen habe, wollte ich eine zusätzliche Trainingsform für mich gewinnen. Als Verteidiger musst du oft sehr schnelle Entscheidungen treffen, und Life Kinetik hat mir dabei geholfen, die Entscheidungszeit zu verkürzen. Sobald du eine Übung beherrscht, bist du bei der nächsten Übung. Man lernt praktisch nie aus, um nie mit dem Erlernten zufrieden zu sein – das ist eine Parallele zum Fußball. Am Anfang hatte ich noch wenig Spaß daran, aber sobald sich der Erfolg einstellte, hat es mich fasziniert und auch weitergebracht. Als Fußballprofi trainiert man täglich Kraft und Kondition, das größte Potenzial um sich zu verbessern, liegt jedoch im Kopf.“

Prödl, Sebastian, Österreichischer Nationalspieler, Deutscher Pokalsieger, Erstligaspieler in Österreich und Deutschland

„Ich merke deutlich, dass ich mehr wahrnehmen kann. Das hilft mir in vielen Situationen im Spiel. Besonders wenn es eng wird und schnell gehen muss. Seit ich Life Kinetik mache, habe ich mich deutlich verbessert. Es ist faszinierend, dass ein Training wie Life Kinetik einerseits so viel Spaß macht und andererseits auch noch so viel bringt!“

Sahin, Nuri, Türkischer Nationalspieler, Deutscher Meister, Spanischer Meister, Erstligaspieler in Deutschland, Spanien

„Life Kinetik fasziniert mich total. Ich spüre immer sofort, welche Übungen mir leicht fallen und wo ich meine Potenziale noch nicht ausschöpfe. Die Effekte, die durch das Training entstehen, sieht man dann relativ schnell auf dem Platz. Mehr Konzentration bedeutet einfach weniger Fehler.“

Schmelzer, Marcel, Deutscher Nationalspieler, U21-Europameister 2009, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler

„Es macht sehr viel Spaß und ist eine tolle Abwechslung zum Trainingsalltag.“
Stein, Marc, Fußball-Bundesligaprofi

„Life Kinetik hilft mir Situationen blitzschnell einzuschätzen und dementsprechend eine gute Lösung für das Problem zu finden. Gerade in meiner Position als Abwehrspieler ist es wichtig, viele Informationen so schnell wie möglich zu analysieren, damit ich dann in der richtigen Position bin, um von da aus den Gegner zu stoppen. In diesem Bereich des Wahrnehmens hilft Life Kinetik.“
Subotic, Neven, Serbischer Nationalspieler, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Bundesligaspieler

„Übung macht den Meister! Wenn ich sehe, welche Schwierigkeiten wir am Anfang hatten und was wir jetzt können, dann sieht man, was im Gehirn mit Training alles möglich ist. Ich bin sicher, dass mir Life Kinetik weiterhilft.“

Valdez, Nelson, Paraguayischer Nationalspieler, Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Erstligaspieler in Paraguay, Spanien, Deutschland und Russland

„Ich finde Life Kinetik super! Es wird spielerisch gelernt und ist dadurch speziell für Kinder sehr erfolgreich anzuwenden. Aber auch wir haben eine Menge Freude bei der Arbeit. Gerade für die koordinativen Fähigkeiten ist es sehr wichtig, so geschult zu werden.“

Weidenfeller, Roman, Deutscher Nationalspieler, Weltmeister 2014, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger, Torhüter, Bundesligaspieler (Torhüter)

„Es ist Stress-Resistenz-Training. Man bleibt in brenzligen Situationen ruhiger. Durch das Augen-Training erkennst du die Situation schneller und kannst sofort reagieren.“

Westermann, Heiko, Fußball-Bundesligaprofi, Deutscher A-Nationalspieler

„Life Kinetik hilft mir dabei, schon während einer schwierigen Aktion die nächste Aktion zu planen. Dadurch kann ich viel schneller agieren. Es spornt mich an, wenn ich sehe, dass einer der Mannschaftskameraden eine Übung schafft, denn wenn es einer kann, können es auch alle lernen. Schade, dass wir nur einmal pro Woche trainieren. Ich bin mir sicher, dass es noch viel mehr bringen würde, wenn wir 2 bis 3 Mal pro Woche arbeiten könnten.“

Zidan, Mohamed, ägyptischer Nationalspieler, 2-facher Afrika-Cup-Sieger, 2-facher Deutscher Meister, Erstligaspieler in Dänemark, Deutschland, VAE

„Die Anforderungen im Profifußball werden von Jahr zu Jahr komplexer. So rücken neben der körperlichen Fitness die mentalen Fähigkeiten immer mehr in den Vordergrund. Life Kinetik ist für mich die optimale Ergänzung zu unserem täglichen Training. Durch Schulung des Gehirns, der Augen und Koordination konnte ich meine Reaktion und Konzentration deutlich verbessern. Die Übungsformen von Life Kinetik sind für alle Profisportler von Vorteil, besonders für uns Torhüter.“

Ziegler, Marc, 3-facher Österreichischer Meister, 2-facher Österreichischer Cupsieger, Erstligaspieler in Österreich, Türkei und Deutschland, Torhüter

Fußball-Trainer (16):

„Life Kinetik ist eine willkommene Abwechslung zum Trainingsalltag, wobei zur konzentrierten Arbeit beim Ausführen der Übungen auch der Spaß, die Motivation und der Teamgedanke nicht zu kurz kommen. Für uns Trainer ist natürlich das Wichtigste, dass sich der einzelne Spieler in den Bereichen Schnelligkeit (Antizipation, Wahrnehmung, Reaktion) und Koordination durch das Programm von Life Kinetik verbessert und somit auf dem Platz schneller und sicherer handeln kann und sich einfach wohler fühlt.“

Bremser, Dirk, Co-Trainer VfL Wolfsburg, 208 Bundesligaspiele, 20 Tore

„Wir bei Borussia Dortmund suchen immer nach neuen Möglichkeiten unsere Spieler weiter zu bringen. Somit nutzen wir die Trainingsformen von Life Kinetik, um unsere Jungs in koordinativen und visuellen Bereichen weiter auszubilden.“

de Beer, Wolfgang „Teddy“, Torhüter-Trainer BV Borussia Dortmund, als Spieler: Champions-League-Sieger, Weltpokalsieger, 2-facher Deutscher Meister, 243 Bundesligaspiele, als Trainer: 2-facher Deutscher Meister und Deutscher Pokalsieger

„Eines meiner Lieblingsthemen ist die Gehirnforschung. Studien haben ergeben, dass der Mensch einen Großteil des Gehirns nicht nutzt. Life Kinetik soll den Spielern helfen, komplexe Situationen auf dem Spielfeld schneller und flexibler zu verarbeiten und schneller die adäquaten Lösungen zu finden. Wir suchen immer nach Möglichkeiten mehr zu trainieren, aber es geht eben nicht, körperlich noch intensiver im Hochleistungsbereich zu arbeiten, weil die Spieler bis zur nächsten Begegnung nicht mehr regenerieren. Life Kinetik ist aber ein Bereich, in dem der Körper nicht wesentlich mehr Energie verbraucht.“

Dutt, Robin, Sportlicher Leiter VfB Stuttgart

„Ich bin ja immer offen für Neues. Aber solch ein Training habe ich noch nie gesehen. Es ist total interessant zu spüren, welche enorme Konzentrationsfähigkeit notwendig ist, um solche vermeintlich einfachen Übungen zu bewältigen und genau das ist im Fußball gefragt. Dennoch macht das Training großen Spaß! Ich glaube, Life Kinetik könnte helfen, die Spieler besser zu machen“

Favre, Lucien, Fußball-Trainer, 24-facher Schweizer Nationalspieler, 1 Tor, Schweizer Fußballer des Jahres 1983, Schweizer Trainer der Jahre 2006/2007

„Wir konnten uns anfangs nicht vorstellen, wie weitreichend dieses Training ist. Man sieht sehr gut Fortschritte. Es macht den Spielern sehr viel Spaß, auch weil es eine willkommene Abwechslung zum alltäglichen Training ist. Der Erfolg spricht für sich.“

Klausner, Florian, Co-Trainer FC Wacker Innsbruck, Österreichischer Meister als Trainer

„Als ich das erste Mal mit Life Kinetik in Kontakt kam, habe ich als Fußballtrainer gedacht: „Genau das hat im Fußball gefehlt, als Ergänzung zum normalen Fußballtraining“. Man sucht ja immer nach Möglichkeiten die Spieler weiterzubringen und im heutigen Fußball kann man die Spieler im physischen Bereich fast nicht mehr belasten und genau deswegen ist Life Kinetik sensationell. Es ist keine hohe physische Belastung, aber die Spieler entwickeln sich sehr stark im koordinativen Bereich und lernen durch das Training mit Life Kinetik die Situationen viel schneller zu erfassen und die richtigen Entscheidungen zu treffen. Life Kinetik ist wirklich für jede Alters- und Leistungsstufe sehr gut anwendbar und es macht den Spielern auch sehr viel Spaß damit zu arbeiten. Es entwickelt auch eine starke Gruppendynamik, die im Fußball so enorm wichtig ist. Ich, als Spieler, hätte früher im Training so etwas sehr begrüßt, als Ausgleich aber auch um Fortschritte zu erzielen.“

Gren, Mats, Trainer in Schweden, 23-facher Schwedischer Nationalspieler, 5-facher Schweizer Meister, 4-facher Schweizer Cupsieger, Schwedischer Meister, Life Kinetik Trainer und Botschafter

„Life Kinetik hat mich von Anfang an begeistert und überzeugt. Es ist beeindruckend, was in der Feinmotorik ausgelöst wird. Spielend leicht kann man sich unheimlich entwickeln, die Aufmerksamkeit und die Konzentrationsfähigkeit verbessern. Ein Training, das wirklich für alle Altersgruppen geeignet ist.“

Hermann, Heinz, 5-facher Fußballer des Jahres in der Schweiz, Rekordnationalspieler der Schweiz (118 Spiele, 15 Tore), Schweizer Pokalsieger, 6-facher Schweizer Meister, Fußballtrainer, Life Kinetik Trainer und Life Kinetik Botschafter

„Life Kinetik hat bei uns seit Januar 2008 einmal pro Woche Einzug gefunden und wird von den Spielern sehr gut angenommen. Es ist ein Bereich, der sonst in der Trainingsarbeit des Öfteren zu kurz kommt. Je länger wir es praktizieren, desto besser entwickeln wir uns in diesem Bereich und das hat dann auch auf dem Feld seine positiven Auswirkungen.“

Kogler, Walter, 2-facher Österreichischer Nationalspieler, 91 Erstligaspiele in Österreich, Österreichischer Meister als Trainer

„Life Kinetik ist, wenn ich ehrlich bin, eines der spannendsten Dinge, die ich die letzten Jahre rund um meinen Job entdeckt habe. Die Spieler beschäftigen sich mit aufeinander aufbauenden, aber ständig wechselnden Bewegungsvarianten und daraus resultiert die Möglichkeit auf verschiedenste Dinge viel schneller, viel klarer, viel gezielter reagieren zu können. Weil das Training körperlich kaum belastend ist, können wir dadurch mit den Jungs zusätzlich jenseits des Platzes arbeiten und trotzdem nützt es uns für die Sache auf dem Platz. Deshalb werden wir dran bleiben, ganz bestimmt!“

Klopp, Jürgen, Chef-Trainer BV Borussia Dortmund, 325 Bundesligaspiele, 52 Tore, 2-facher Deutscher Meister und Deutscher Pokalsieger als Trainer

„Obwohl ich schon zu meiner Co-Trainerzeit bei Schalke 04 durch das Einzeltraining von Manuel Neuer und Heiko Westermann sehr neugierig auf Life Kinetik geworden bin, haben wir es bei Twente Enschede leider erst jetzt im März 2013 eingeführt. Man merkt sofort, dass die Truppe durch dieses alter-native Training sehr gut zusammenwächst. Mich beeindruckt besonders der sofortige Fokus und der Spaß, wenn man die Übungen macht. Der Enthusiasmus der Spieler ist nicht nur zu Beginn unglaublich groß sondern er bleibt auch so, weil sie merken, dass es etwas bringt. Es gibt bei Life Kinetik nur eine Chance: man muss sofort konzentriert sein und ist deshalb von Beginn an voll dabei. Gut ist auch, dass man nicht viel körperlichen Aufwand braucht und deshalb kein Training weglassen muss!“

Moulder, Youri, 9-facher Niederländischer Nationalspieler (3 Tore), Deutscher Pokalsieger, UEFA-Cup-Sieger, 248 Erstligaspiele in Deutschland und Holland, 60 Tore, Co-Trainer FC Twente Enschede, Fußball-Experte im Niederländischen Fernsehen, Life Kinetik Botschafter

„Der moderne Fußball hat sich enorm entwickelt. Das Tempo, in dem Spielzüge ablaufen, fordert den Spieler sowohl in der Physis als auch in der Wahrnehmung. Um bei diesen veränderten Anforderungen das Leistungsniveau zu erreichen oder es zu steigern, brauchen wir neue Trainingsmethoden und Trainingsansätze. Life Kinetik ist so eine neue Trainingsmethode. Meine Spieler beim SC Wiener Viktoria trainieren seit einem halben Jahr mit Life Kinetik und ich merke deutlich den Fortschritt. Schnelleres Erfassen von Situationen, höhere Konzentration, weniger Fehler, das ist eine klare Sache!“

Polster, Toni, Fußball-Trainer, 95-facher Österreichischer Nationalspieler (44 Tore), Österreichischer Cupsieger, 3-facher Österreichischer Meister, 543 Erstligaspiele (307 Tore) in Österreich, Italien, Spanien, Deutschland, Life Kinetik Botschafter

„Auch beim Fußball gilt der Slogan: "Stillstand ist Rückschritt" - darum finde ich neue innovative Trainingsformen unheimlich wichtig, um sich selbst und vor allem seine Mannschaft weiter zu entwickeln und vorwärts zu bringen! Ich bin deshalb sehr froh Life Kinetik nicht nur kennengelernt und angewandt zu haben, sondern damit auch in neuer Form die Leistung meines Teams positiv beeinflussen zu können!“

Scharinger, Rainer, Fußball-Trainer, 72 Bundesligaspiele, 11 Tore

„Life Kinetik ist eine Supersache, bei der man spielerisch u. a. Körperwahrnehmung und Konzentration schult und dadurch mehr Selbstbewusstsein gewinnt. Mir hat es bisher zu noch mehr Kreativität, Spontaneität und Offenheit verholfen.“

Störzenhofecker, Armin, Fußballtrainer, 233 Bundesligaspiele, 6 Tore

„Tolle neue Anregungen, die nicht nur für Fußballer oder generell Sportler hochinteressant sind sondern jedem Menschen weiterhelfen.“

Trares, Bernhard, Deutscher Pokalsieger, 464 Bundesligaspiele, 62 Tore, Fußballtrainer

„Das Schöne am Life Kinetik Training ist, dass man in spielerischer Form - egal welche Altersgruppe - den eigenen Körper von Kopf bis Fuß ins Gleichgewicht bringt. Ich freue mich, Botschafter für Life Kinetik zu sein, da ich in der Ausbildung selber erfahren durfte, wie ich meinem Körper helfen kann.“

Winkler, Bernhard, U23-Trainer TSV 1860 München, Life Kinetik Trainer, 233 Bundesligaspiele, 84 Tore, Deutscher Meister. Life Kinetik Botschafter

„Insbesondere junge Spieler haben oft Probleme, die Konzentration gleichmäßig hoch zu halten. Durch den Einsatz von Life Kinetik machen sie gerade in diesem Bereich sehr schnell deutlich Fortschritte und lernen, stets online zu sein. Weil die Übungen meist großen Spaß machen, verbreitet Life Kinetik auch eine gute Stimmung und leistet so einen wesentlichen Beitrag für eine positive Gruppendynamik.“

Wiesinger, Michael, Fußballtrainer, 292 Bundesligaspiele, 22 Tore, Champions-League-Sieger, 2-facher Deutscher Meister, Deutscher Pokalsieger

Fußball-Funktionäre (8):

„Wir halten dieses Training für den Einsatz sowohl im fußballspezifischen Leistungssport als auch im Breitensport für sehr geeignet, insbesondere weil Life Kinetik eine wunderbare Schnittstelle zwischen Sport und Lernen ist.“

Frentz, Florian, Abteilungsleiter Bildung/Qualifizierung beim Württembergischen Fußballverband WFV

„Dank Life Kinetik kann ich mich jetzt noch besser konzentrieren und meine Wahrnehmung für schnelle Handlungen und Situationen als Stürmer ist gestiegen!“

Frei, Alexander, Sportdirektor FC Luzern, Rekordtorschütze und ehemaliger Kapitän der Schweizer Nationalmannschaft (84 Spiele, 42 Tore), 443 Erstligaspiele in der Schweiz und in Deutschland, 223 Tore

„Es gibt Bereiche im Fußball, die sich massiv verändert haben. Beispielsweise ist Marketing im Fußball inzwischen top. Hier wurden in den vergangenen Jahren traditionsreiche Pfade verlassen und viele innovative Ideen umgesetzt. Dagegen könnte der Fußball in der sportlichen Entwicklung der Leistung durchaus weitere Impulse für sein Training vertragen. Denn die entscheidende Frage lautet doch: wie können wir dem einzelnen Spieler eine erweiterte Basis schaffen und Wahrnehmungs- und Entscheidungsprozesse beschleunigen, um dem gesamten Spiel ein attraktives Gesicht mit viel Spielwitz und Tempo zu geben? Horst Lutz hat sich mit „Life Kinetik“ mit Kreativität und Mut an solche Ideen zur Weiterentwicklung eines umfassenderen Trainingsansatzes herangemacht. Life Kinetik hat mich mit seinen Ansätzen im Gehirntraining voll überzeugt. Es spiegelt meine langjährigen Erfahrungen als Bundestrainer im Hockey, dieser rasanten Sportart mit enger Handlungsdichte und größtem Entscheidungsdruck, wider. Wir sollten auch im Fußball variantenreicher trainieren, die Spieler durch Inhalte des Life-Kinetik-Trainings auch im Trainingsprozess ständig im aktiven Denken halten, häufiger motorisch/koordinative und intellektuelle Inhalte abwechseln oder verbinden, um so neue weitere Verschaltungen im Gehirn zu provozieren. Bei der TSG 1899 Hoffenheim sind wir von dieser Trainingsphilosophie überzeugt. Wir wollen altersgerecht in unserer langfristigen Trainingskonzeption diese Ideen und Inhalte konkret vom Kinder- und Jugendbereich bis zu den Profis umsetzen. Daher haben wir viele unserer Fußball- und Athletiktrainer in diesem interessanten Feld fortgebildet. Wir setzen Life Kinetik in Verbindung mit fußballspezifischen Übungen und Spielformen ein, wie sie Horst Lutz auch in seinem Buch vorstellt. Wir bieten aber auch gesondert Life-Kinetik-Inhalte des klassischen Ansatzes als körperlich wenig belastendes Zusatzmodul zur Auflockerung oder beim Heranführen eines rekonvaleszenten Spielers an das Mannschaftstraining an. Wir versprechen uns davon mittelfristig einen Transfer hin zu erweiterten Koordinationsleistungen, damit schnelleres Erfassen und Entscheiden in engen, unübersichtlichen Spielsituationen und geschicktes, variables Anwenden einer harmonischen, flüssigen Technik in unserem Spiel normaler Alltag wird! Wir sind uns sehr sicher, dass die intelligenten Ansätze dieses erweiterten Trainings für Fußballer schon bei ein- bis zweimaligem Einsatz pro Woche klare Verbesserungen der Koordination, aber auch der geistigen Flexibilität nach sich ziehen. Es wäre erstrebenswert, wenn sich dieser logische Ansatz „Life Kinetik“ noch mehr in dieser komplexen Sportart durchsetzen würde, denn nur aus einer erweiterten Basis in der Körperbeherrschung und der Wahrnehmung kann sich eine stabile, aber variabel verfügbare Leistung im Spitzenbereich entwickeln. Horst Lutz stellt seine Idee „Life Kinetik“ in klarer Ansprache einfach und prägnant dar. Sie sollte zum Repertoire jedes Spielers und Trainers gehören. Die Auseinandersetzung mit den motivierenden Übungsformen im Buch macht einfach Spaß und verhilft

durch den Variantenreichtum ständig zu kleinen Erfolgserlebnissen. Ein wirklich praktikables Buch, das ich unbedingt empfehlen möchte.“

Peters, Bernhard, Diplomsportlehrer, Direktor Sport beim Hamburger SV, Trainer-Erfolge: Hockey-Weltmeister 2002 und 2006, Hallenhockey-Weltmeister 2003, Autor des Buches „Führungs-Spiel“

„Die koordinativen Fähigkeiten, die wir uns als Kinder noch selbst angeeignet haben, fehlen heutzutage bei unseren Kids, ein Umstand, der mir als 4-fachen Vater doch zu denken gibt. Mit Life Kinetik können diese Defizite in kurzer Zeit quer durch alle "Altersklassen" ausgeglichen werden! Life Kinetik hilft der Gesundheit durch ein breit abgestimmtes Bewegungsprogramm und es profitiert der Verstand durch neue Vernetzungen der Synapsen. Kann ja grundsätzlich nicht schaden, wenn wir unsere grauen Zellen auf Vordermann bringen.“

Pfeffer, Toni, Sportlandkoordinator NÖ Landesregierung Abteilung Sport, 63 Länderspiele, 1 Tor, 396 Bundesligaspiele, 21 Tore, 4-facher Österreichischer Meister, 4-facher Österreichischer Cup-Sieger, 4-facher Österreichischer Supercup-Sieger, Life Kinetik Botschafter

„Life Kinetik zwingt einen dazu, flexibel auf äußere Reize zu reagieren. Die Variationsbandbreite scheint unendlich zu sein. Besonders interessant ist für mich, dass dabei auch ein Augentraining fester Bestandteil ist. Schade, dass es das zu meiner Zeit als Spieler noch nicht gegeben hat, sonst hätte ich sicherlich noch mehr Tore erzielt.“

Preetz, Michael, Manager Hertha BSC Berlin, 7 Länderspiele, 3 Tore, 510 Bundesligaspiele, 177 Tore, Bundesliga-Torschützenkönig 1999

„Neue Denkmuster zu kreieren und somit flexibler zu werden ist ein Ziel, das durch die herkömmlichen Trainingsmethoden nur schwer zu erreichen ist. Gerade im Jugendbereich ist es von übergeordneter Bedeutung das Selbstbewusstsein der jungen Spieler zu fördern und die Belastungsfähigkeit zu steigern. Mit Life Kinetik können wir somit den Talenten einen Weg aufzeigen, neben dem Spitzensport auch die schulischen Anforderungen zu meistern. Die Übungen sind zudem abwechslungsreich und bereiten allen Spielern viel Spaß.“

Rehhagel, Jens, Diplom-Sportwissenschaftler, Leiter des Nachwuchs-Leistungszentrums von Hannover 96

„Neue Denkmuster zu kreieren und somit flexibler zu werden ist ein Ziel, das durch die herkömmlichen Trainingsmethoden nur schwer zu erreichen ist. Gerade im Jugendbereich ist es von übergeordneter Bedeutung das Selbstbewusstsein der jungen Spieler zu fördern und die Belastungsfähigkeit zu steigern. Mit Life Kinetik können wir somit den Talenten einen Weg aufzeigen, neben dem Spitzensport auch die schulischen Anforderungen zu meistern. Die Übungen sind zudem abwechslungsreich und bereiten allen Spielern viel Spaß.“

Sutter, Alain, Berater des Verwaltungsrats Grashoppers Zürich, Sportmoderator im Schweizer Fernsehen, 63 Länderspiele für die Schweiz, 5 Tore, 2-facher Schweizer Meister, 2-facher Schweizer Pokalsieger, 350 Erstligaspiele in Deutschland, Schweiz, USA, 54 Tore, Life Kinetik Trainer

„Viele jugendliche Fußballer sind hoch talentiert, schaffen aber dennoch nicht den Sprung ins Profilager. Oft fehlt es an der schnellen Auffassungsgabe, so dass das hohe Tempo im Spitzenfußball für sie unerreichbar wird. Wir glauben, dass Life Kinetik gerade da ansetzt und den Spielern weiterhilft. Deshalb setzen wir dieses innovative Training nicht nur bei den Profis sondern auch im Nachwuchsbereich ein, denn die Jungs sollen eine optimale Ausbildung erhalten!“

Zorc, Michael, Sportdirektor BV Borussia Dortmund, 1 Länderspiel, 462 Bundesligaspiele, 131 Tore, Champions-League-Sieger, Welpokalsieger, 2-facher deutscher Meister

Athletik-Trainer (4):

„Life Kinetik ist eine interessante und variantenreiche Ergänzung zu jedem Koordinationstraining.“
Bartlett, Oliver, Athletiktrainer, ehemaliger Fitness-Coach der Deutschen Fußball-Nationalmannschaft, Chef-Athletik Trainer von Bayer 04 Leverkusen

„Dieses Trainingskonzept bietet hervorragende Möglichkeiten auch an Tagen mit geplanter physisch niedriger Belastung sinnvolle Trainingseinheiten zu gestalten. Gerade mit den fußballspezifischen Variationen bleibt der Fokus der Mannschaft hoch. Die Herausforderung lässt sich flexibel, selbst bei hochbegabten Technikern, hochhalten.“
Beck, Andreas, Athletik-Trainer BV Borussia Dortmund, Life Kinetik Trainer

„Life Kinetik macht unseren Spielern Spaß und ist organisatorisch einfach durchzuführen. Ich sehe mit dieser Methode einen Weg um das Leistungspotenzial für den Fußball zu steigern!“
Schünemann, Carsten, Konditionstrainer von Hertha BSC Berlin

„Life Kinetik ist für mich zu einem weiteren wichtigen Baustein und Handwerkszeug meiner täglichen Trainingsarbeit mit unseren Profispielern geworden. Ich setze Life Kinetik vor allem im Individual- und Kleingruppentraining ein, um kognitive und motorische Prozesse miteinander zu verbinden. Endziel ist immer die Verbesserung von Koordination, Wahrnehmungs- und Handlungsschnelligkeit auf dem Platz.“
Schrey, Rainer, Chef-Athletik-Trainer beim FSV Mainz 05, Life Kinetik Trainer

Ehemalige Bundesligaprofis (7):

„Life Kinetik ist für jeden, egal ob Leistungssportler oder Kinder mit Lernschwierigkeiten die beste Möglichkeit, Reserven zu mobilisieren. Das spaßige und motivierende Training begeistert jeden, dem ich es bisher gezeigt habe.“
Otto, Oliver, Life Kinetik Trainer, 109 Bundesligaspiele, 7 Tore

„Life Kinetik ist für mich der absolute Hammer, weil die Übungen lustig sind und man gleichzeitig sein Gehirn enorm verbessert: so vergrößert sich z.B. der Blickwinkel ganz erheblich und man wird gedanklich sehr viel flexibler. Auch meine Spieler und Schüler machen Life Kinetik mit Riesenfreude!“
Bremke, Karsten, Lehrer Sekundarstufe II, Life Kinetik Trainer, Fußball-Trainer, 13 Bundesligaspiele

„Als mir mein ehemaliger Fußballkollege Effi Kompodietas Life Kinetik gezeigt hat, war ich sofort begeistert und überzeugt, dass es jedem Fußballspieler helfen kann, die immer höheren Ansprüche besser zu meistern. Seit ich selbst Life Kinetik Trainer bin, bestätigt sich dieser erste Eindruck bei meiner Arbeit mit den Jungs immer wieder. Life Kinetik macht sie besser!“
Ellguth, Andreas, Life Kinetik Trainer, 200 Bundesligaspiele, 9 Tore

„Gerade wir Torhüter sind sehr durch unser dominantes Auge geprägt. Ich hätte nicht gedacht, dass mir das Augentraining dazu verhilft, dass ich nun auch auf beiden Seiten fast gleich stark bin. Ich muss mich nicht immer nach meiner Schokoladenseite richten und fühle mich dadurch viel sicherer. Life Kinetik hat großen Anteil an meinem Durchbruch in der vergangenen Saison!“
Eilhoff, Dennis, 158 Bundesligaspiele (Torhüter)

„Es fasziniert mich unheimlich, wenn ich die Veränderungen erlebe, die alle von mir betreuten Spieler durch das Gehirntaining erfahren. Selbstbewusstsein und Spielfreude nehmen ebenso zu wie die Handlungsschnelligkeit und die Auffassungsgabe. Weniger Fehler führen zu konstanteren Leistungen. Besonders freut mich, dass ausnahmslos alle mit großem Spaß und Eifer bei der Sache sind.“
Kompodietas, Efthimios, Life Kinetik Trainer, 4 Bundesligaspiele

„Life Kinetik vermittelt in einer einzigartigen Art und Weise das Gefühl "Kind zu sein". Für mich ist es ein ganz wesentlicher Baustein für die persönliche Entwicklung. Life Kinetik hilft dem Menschen dabei, sich und seine Umwelt zu verstehen und anzunehmen. Heute bin ich mir ziemlich sicher: Hätte ich zu meiner aktiven Fußballerzeit Life Kinetik kennen gelernt, so hätte ich ganz bestimmt meine Laufbahn nicht verletzungsbedingt beenden müssen.“

Simac, Damir, Life Kinetik Trainer, 8 Bundesligaspiele

„Use it or lose it... Das zählt nicht nur bei Gegenständen und Dingen sondern auch für unser Gehirn. Nicht dass es einem so ergeht wie Eckhart von Hirschhausen auch immer zu sagt pflegt: "Viele Menschen glauben ihr Gehirn dadurch frisch zu halten, indem sie es relativ wenig nutzen!" Life Kinetik macht genau das Gegenteil. Hier wird genutzt, was schon da ist und neues schlummerndes Potenzial wird eingebunden.

In meiner ganzen Karriere habe ich immer wieder danach gesucht mit Spaß, Freude und Lockerheit meinen Körper und meinen Geist auf hohem Niveau zu trainieren. Denn Fußball oder besser gesagt Hochleistungen werden zu einem großen Maße im Kopf entschieden.

Wer am Ende siegt, ist nicht immer jener, der besser ist, sondern oft derjenige, der die richtige Entscheidung zum richtigen Zeitpunkt treffen kann. Life Kinetik hilft dabei, schnell zu diesen Entscheidungen zu gelangen. Seine Fähigkeiten zu schulen und neue Fähigkeiten zu erkennen, das macht Life Kinetik.

Nutze das, was du hast! Bei Life Kinetik macht die Suche nach dem, was man hat, unglaublich viel Spaß.“

Wenzel, Michael, Life Kinetik Master-Trainer und Botschafter, 234 Bundesligaspiele, 31 Tore

Hauptschule Leopoldsdorf i.M.
Schule mit sportlichem Schwerpunkt

Hauptstraße 2
A-2285 Leopoldsdorf i.M.

Tel.: 02216/2269 Fax: 02216/30069
e-mail: hs.leopoldsdorf@asn-noe.ac.at
<http://schulen.asn-noe.ac.at/hsleopoldsdorf>



LIFE KINETIK – Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung
PROTOKOLL

Test an einer Schülerin mit Sonderpädagogischen Förderbedarf in Deutsch.

Name: Sandra F. [REDACTED]
Geburtsdatum: 16. 11. 1992
Größe: 165 cm
Gewicht: 60 kg

Sandra besucht derzeit die 3. Klasse der Hauptschule. Sie hat derzeit nur im Gegenstand Deutsch einen Sonderpädagogischen Förderbedarf.

1. Ausgangssituation vor den Übungen:

Dipl. Päd. Charlotte Kurzer: Die Leseleistung von Sandra ist äußerst schwach. Sie kann sich nur sehr schwer konzentrieren. Die Ausdauerfähigkeit lässt sehr zu wünschen übrig.

2. Durchgeführte Übung:

Koordinationsübung laut Life Kinetik Programm.
Übungsdauer: 3 Wochen lang – 5 Minuten täglich

3. Ergebnis nach 3 Wochen:

Dipl. Päd. Charlotte Kurzer: Sandras Leseleistung hat sich um ca. 60 % gebessert. Sie liest fließend und macht nur wenige Lesefehler. Auch bei schriftlichen Arbeiten ist nun Konzentration zu bemerken. Der letzte Aufsatz hatte ein durchdachtes Konzept. Die Fehlerhäufigkeit ist um etwa 40 % gesunken.

Erste bemerkbare Veränderungen traten schon nach der ersten Übungswoche auf. Aber Sandra musste immer wieder zum konsequenten Üben motiviert werden, da sie vorerst einmal auf Lob für die Leistungssteigerung sofort mit einem Nachlassen des Eifers reagierte. Inzwischen hat sich aber auch die Ausdauerfähigkeit und Konsequenz verbessert.

Ort des Tests: Sporthauptschule Leopoldsdorf
Zeitpunkt: Mai 2007
Beteiligte Personen: Dipl. Päd. Charlotte Kurzer – Fachlehrer für Deutsch
Dipl. Päd. Ilse Lang – Übungsleiter
Dipl. Sportl. Helmut Lang - Gehirnentfaltungcoach



Hauptschule Leopoldsdorf i.M.
Schule mit sportlichem Schwerpunkt

Hauptstraße 2
A-2285 Leopoldsdorf i.M.

Tel.: 02216/2269 Fax: 02216/30069
e-mail: hs.leopoldsdorf@asn-noe.ac.at
http://schulen.asn-noe.ac.at/hsleopoldsdorf



**LIFE KINETIK – Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung
PROTOKOLL**

Test an einer Schülerin mit starker Leseschwäche.

Name: Nadine [REDACTED]
Geburtsdatum: 15. 2. 1994
Größe: 147 cm
Gewicht: 33,5 kg

Nadine besucht derzeit die 3. Klasse einer Hauptschule. Sie ist in der 3. Leistungsgruppe.

1. Ausgangssituation vor den Übungen das Leseverhalten betreffend:

Dipl. Päd. Charlotte Kurzer: Nadine zeigt eine stark ausgeprägte Leseschwäche. Das Lesen ist fehlerhaft und holprig. Der Sinn des Textes, des Gelesenen ist kaum verstanden.

2. Durchgeführte Übung:

Koordinationsübung laut Life Kinetik Programm.
Übungsdauer: 3 Wochen lang – täglich 5 Minuten

3. Ergebnis nach 3 Wochen:

Dipl. Päd. Charlotte Kurzer: Nadines Leseleistung hat sich auffallend gebessert. Sie liest fließend, macht kaum Fehler, kann sich selbst ausbessern; hat Textverständnis entwickelt.

Leseverhalten: Angenommene Skala 1 – 10
Vor den Übungen: 3
Nachher: 8

Erste bemerkbare Veränderungen traten schon nach der ersten Übungswoche auf. Die Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeit der Schülerin nahmen deutlich zu.

Ort des Tests: Sporthauptschule Leopoldsdorf
Zeitpunkt: April 2007

Beteiligte Personen: Dipl. Päd. Charlotte Kurzer – Fachlehrer für Deutsch
Dipl. Päd. Ilse Lang – Klassenvorstand, Übungsleiter
Dipl. Sportl. Helmut Lang - Gehirnentfaltungcoach





Württembergischer
Fußballverband e.V.

wfv, Postfach 105451, 70047 Stuttgart

Management Life Kinetik
Wolfratshäuserstr. 50
80267 Ebenhausen

Bildung / Qualifizierung

Abteilungsleiter
Florian Frentz
Tel. +49 (0) 711 22764 - 31
f.frentz@wuerttfv.de

03.07.2008

Referententätigkeit

Sehr geehrte Damen und Herren,

gerne bestätigen wir Ihnen, dass Horst Lutz als Trainer und Begründer von Life Kinetik sein Trainingsprogramm seit mehreren Jahren in unserer Traineraus- und fortbildungen einbringt. Darüber hinaus wurden die Inhalte auch sehr erfolgreich in der Lehrerfortbildung eingesetzt.

Wir halten dieses Training für den Einsatz sowohl im fußballspezifischen Leistungssport als auch im Breitensport für sehr geeignet, insbesondere weil Life Kinetik eine wunderbare Schnittstelle zwischen Sport und Lernen ist.

Wir wünschen Horst Lutz und seinem Bewegungstraining viel Erfolg und hoffen, dass er dies auch in möglichst vielen Bereichen zum Wohle vieler Menschen einsetzen kann.

Mit freundlichen Grüßen

Florian Frentz



Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus 80333 München

Herrn
Josef Bauer Cinderella GmbH
Wolfratshauser Straße 50-52
82067 Ebenhausen

Ihr Zeichen / Ihre Nachricht vom

Unser Zeichen (Bitte bei Antwort angeben)

München, 8. September 2008

Telefon: 089 2186 2432

MNr: 2586

Lifekinetik

Sehr geehrter Herr Bauer,

für Ihr Engagement, die Erfahrungen und Ergebnisse des Programms zur Bewegung und Gehirnakтивierung „Lifekinetik“ auch in die Lernprozesse an unseren Schulen einfließen zu lassen, danke ich Ihnen. Das Programm Lifekinetik passt vorzüglich zu der von mir am 1. September 2008 vorgestellten Aktion des Staatsministeriums „Voll in Form: täglich bewegen - gesund essen - leichter lernen“ und fügt sich nahtlos in einen meiner Schwerpunkte des kommenden Schuljahres, der sich nicht nur in dieser Aktion sondern auch in weiteren Veranstaltungen - z. B. dem Gesundheitstag an den Schulen am 22. November 2008 - niederschlägt.

Mit dem Vorhaben einer Stiftungsgründung möchten Sie es möglichst vielen Lehrkräften ermöglichen, „Lifekinetik“ kennenzulernen und zu testen.

Ich bin mir sicher, dass Sie bei den für die Stiftungsgründung zu führenden Gesprächen auf Partner treffen werden, deren Interesse Sie gewinnen. Schließlich geht es bei Ihrem Projekt um unsere Kinder, die von früher

Telefon: 089 2186 2469
Telefax: 089 2186 2809

e-mail: siegfried.schneider@stmuk.bayern.de
Internet: www.stmuk.bayern.de

Salvatorstraße 2 80333 München
U3, U4, U5, U6 - Haltestelle Odeonsplatz

Kindheit an mit einem gesunden Lebensstil vertraut gemacht werden sollen, um erfolgreich ihre Potentiale entfalten zu können.

Ich wünsche Ihnen und Ihrem Team bei Ihrem Vorhaben viel Erfolg.

Mit freundlichen Grüßen

Siegfried Schneider



DSV LEISTUNGSSPORT GMBH

HAUS DES SKI
HUBERTUSSTRASSE 1
D-82152 PLANEGG

POSTFACH 1761
D-82145 PLANEGG

FDN 0049 (0)89 | 85790-0
FAX 0049 (0)89 | 85790-247

WWW.SKI-ONLINE.DE
INFO@SKI-ONLINE.DE

USt-IDNR: DE 81468146
STEUER-NR. 542 | 43231

DSV LEISTUNGSSPORT GMBH | POSTFACH 1761 | D-82145 PLANEGG

Management Life Kinetik
Wolfratshauer Straße 50

80267 Ebenhausen

Planegg, 01.10.2008

Life Kinetik®

Sehr geehrte Damen und Herren,

in der vergangener Wintersaison 2007/2008 haben alpine Spitzensportler des Deutschen Skiverbandes, unter ihnen Felix Neureuther, erste Erfahrungen mit der neuen Trainingsform Life Kinetik® sammeln können.

Diese Trainingsform zielt ganz allgemein auf die Optimierung der körperlichen Fähigkeiten durch Aktivierung der geistigen Leistungsfähigkeit. Ziel des Trainings ist es, durch vielfältigste und immer wieder neue Aufgaben in den unterschiedlichsten Schwierigkeitsstufen möglichst viele Verknüpfungen zwischen Sensirik und Motorik zu erzeugen und dauerhaft nutzbar zu machen.

Eben diese ersten Erfahrungen haben gezeigt, dass durch die Trainingsform Life Kinetik® die gerade im Bereich Ski Alpin erforderlichen schneller Bewegungsabfolgen und die damit verbundenen Anforderungen, viele Informationen schnell zu verarbeiten und die bewegungstechnische Lösung extrem exakt ausführen zu müssen, sehr gut geeignet ist, die dafür notwendigen neuronalen und neuromuskulären Voraussetzungen zu schaffen. Darüber hinaus haben wir bereits ein Konzept erarbeitet, wie wir dieses Training in unserer Talentsichtung mit einbauen können, um frühzeitig Stärken oder auch Defizite unserer jungen Athleten in diesem Bereich zu erkennen.

Wir wünschen Herrn Horst Lutz weiterhin viel Erfolg und hoffen, dass sein Konzept Life Kinetik® auch bei anderen Sportarten Einzug finden wird!

Mit sportlichen Grüßen
DSV Leistungssport GmbH

Wolfgang Maier
Sportdirektor Alpin

Geschäftsführer
HUBERT SCHWABZ | THOMAS PFÜLLER
HUBERTUSSTRASSE 1 | 80267 EBENHAUSEN
VORSITZENDER DES AUFSICHTSRATES
ALFONS HÖRMANN

KREISSPARKASSE MÜNCHEN STARNBERG
KTO-NR. 075 52 726 | BLZ 702 501 50
IBAN: DE 43 7026 0100 010 1527 05
SWIFT-BIC: BYLADEM333

HAUCK & AUFRÄUSER PRIVATBANKIERS KGAA
KTO-NR. 71 823 04 | BLZ 502 200 00
IBAN: DE 26 5022 0500 0007 2823 04
SWIFT-BIC: HALKDE33



DSV LEISTUNGSSPORT GMBH | POSTFACH 1761 | D-82146 PLANEGG

Cinderella GmbH
Herrn Horst Lutz
Wolfratshausener Str. 50-52

82067 Ebenhausen

DSV LEISTUNGSSPORT GMBH

HAUS DES SKI
HUBERTUSSTRASSE 1
D-82152 PLANEGG

POSTFACH 1761
D-82146 PLANEGG

FON 0049 (0)89 | 85790-0
FAX 0049 (0)89 | 85790-247

WWW.SKI-ONLINE.DE
INFO@SKI-ONLINE.DE

UST-IDNR.: DE 814468146
STEUER-NR.: 842 | 43231

Planegg, 12.07.2010

Life Kinetik-Training für die deutsche Ski-Nationalmannschaft Alpin

Lieber Horst,

seit ca. zwei Jahren beschäftigt sich der DSV und hier besonders die Alpine Abteilung mit der Trainingsmethode Life Kinetik. Diese Methode hat uns vom ersten Kennenlernen an sehr gut gefallen. Nach einigen praktischen Versuchen mit unseren Athleten und Trainern sind wir überzeugt, dass die Methodik Life Kinetik sehr zur sportlichen Entwicklung unserer Athleten beitragen kann.

Wir planen in der Saison 2010/2011 Life Kinetik mit unseren Athleten noch gezielter und effektiver einzusetzen. Im Hinblick auf die vielen großen sportlichen Herausforderungen, die unsere Athleten jedes Jahr zu bewältigen haben, sowie die Weltmeisterschaften im eigenen Land im nächsten Jahr möchten wir Life Kinetik zur Optimierung unserer Vorbereitung auf diese Aufgaben nutzen. Aus diesem Grund möchten wir besonders auf Dein Fachwissen und auch auf Deine Person zurückgreifen.

Wir würden uns sehr freuen, wenn wir die Fachbetreuung unserer Trainer und unserer Rennläufer durch Dich und Deinem Training von Life Kinetik in die Praxis umsetzen könnten.

Über eine enge Zusammenarbeit von Dir mit dem DSV würde ich mich sehr freuen.

Mit freundlichen Grüßen
DSV Leistungssport GmbH

Wolfgang Maier
Sportdirektor Alpin

CSCHÄFTSFÜHRER
HUBERT SCHWARZ | THOMAS PFÖLLER
HRB 158444, EINTRAGUNG IN MÜNCHEN
VORSITZENDER DES AUFSICHTSRATES
ALFONS HÖRMANN

KREISSPARKASSE MÜNCHEN STARNBERG
KTO.-NR. 016 92 705 | BLZ 702 501 50
IBAN: DE43 7025 0150 0010 0927 05
SWIFT-BIC: BYLADEM1KMS

HAUCK & AUFWÄUSER PRIVATBANKIERS KGAA
KTO.-NR. 72 823 04 | BLZ 502 209 00
IBAN: DE25 5022 0000 0007 2823 04
SWIFT-BIC: HAUKDEFF