

Mit freundlicher Unterstützung durch:

**VITALIFE**<sup>®</sup>  
by **ERHARD** SPORT

**BARMER**  
die **gesund**experten



# *Life Kinetik* *Gehirntraining* *durch Bewegung*

sportlich · spaßig · sensationell



# Gesundheit leben – Leistung steigern – Ziele verwirklichen

**Denken ist wie Rudern  
gegen den Strom.  
Sobald man aufhört, treibt  
man zurück!**

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Durch spaßige visuelle und koordinative Aufgaben für Ihren Körper wird Ihr Gehirn gezwungen, neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen.

Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns.

Kinder werden kreativer, Schüler konzentrierter, Sportler leistungsfähiger, Berufstätige stressresistenter und Senioren aufnahmefähiger und geschickter im Umgang mit Gefahrensituationen.

Bestimmt kennen Sie das erhebende Gefühl, wenn Sie eine schwierige Aufgabe nach intensiver Hirnarbeit erfolgreich bewältigen. Ob als Kind, wenn kreativ neue Spiele entwickelt werden, in der Schule, wenn der Lehrer lobt, im Sport, wenn Erfolge zu feiern sind oder im Beruf, wenn das anvisierte Ziel erreicht ist. Unser Gehirn wird immer dann aktiv, wenn es eine Belohnung erwarten kann. Nur dann sind wir leistungsfähig und kreativ.

**LifeKinetik®**

**Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn!  
Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr  
Leben!  
Werden Sie effektiver, leistungsfähiger,  
aufnahmefähiger,  
stressresistenter und selbstbewusster!**

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

Thomas Alva Edison

**Life Kinetik® nutzt Ihren  
Körper, um die Reserven  
Ihres Gehirns zu entfalten.**

Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jeden, egal welchen Alters und Fitnessgrads bei seiner persönlichen Entwicklung. Bereits eine Stunde pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen zu erkennen.

Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen

Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball oder Golf wenden Life Kinetik erfolgreich an!

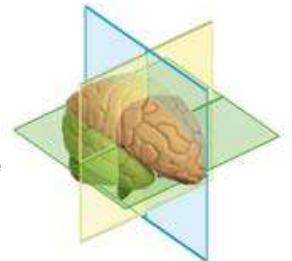
## Das Ziel

Mehr Leistung durch Ausschöpfen von Reserven im strukturellen, biochemischen und geistigen Bereich, um die besten Voraussetzungen für die täglichen

Denkprozesse und Aufgaben im Sport und Alltag zu schaffen.

## Die Bausteine

- » » Wissen der Bewegungslehre
- » » Östliche Energielehre
- » » Natürliche Gesundheitslehre
- » » Moderne Gehirnforschung



## Das synaptische Modell

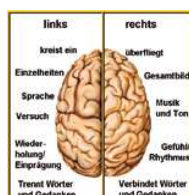
Diese Gehirneinteilung ist die Grundlage für das synaptische Modell.

Sie steht aber in keiner Verbindung mit den anatomischen Teilen des Gehirns.

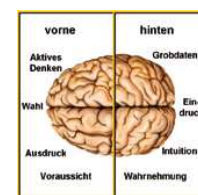
Sie soll lediglich ein Erläuterungsmodell für Teile des Gehirns darstellen, die bestimmte Körperteile beeinflussen und umgekehrt für Bewegungen bestimmter Körperteile, die Teile des Gehirns aktivieren.

## Die Gehirndimensionen

### Lateralität:



### Fokussieren:



### Zentrierung:



© 2010 Life Kinetik

## Die Trainingsbereiche

### Körperkoordination

- »» Bewegungswechsel: Rascher Wechsel zwischen Bewegungen ohne Stocken
- »» Bewegungskette: Koppelung mehrerer einfacher Teilbewegungen
- »» Drehbewegungen: Drehungen des Körpers oder von Körperteilen
- »» Bewegungsfluss: Fortsetzen einer laufenden Bewegung trotz plötzlicher Zusatzaufgabe
- »» Querbewegungen: Die Bewegungsmittelpunkte vor und hinter dem Körper fließend überqueren

### Visuelle Wahrnehmung

- »» Augenendstellung: Alle Augenendstellungen sind aktiv
- »» Augenfolgebewegung: Die Augen problemlos vertikal, horizontal und diagonal bewegen
- »» Sehbereich: Die Größe des Blickfeldes und die räumliche Wahrnehmung nehmen zu
- »» Zielfixierung: Das Anvisieren von Zielen durch Augenfixierung funktioniert einwandfrei
- »» Augenfokussierung: Die Einschätzung von Entfernungen und Geschwindigkeiten gelingt besser



Entgegen den sonstigen Gepflogenheiten im Sport ist bei dieser Trainingsform nicht die Automatisierung von Bewegungen und Bewegungsabläufen das Ziel, sondern eine Steigerung der Handlungsmöglichkeiten in verschiedenen Situationen. Deshalb ist es sehr wichtig, neue Bahnungen, die durch die Bewegungsherausforderung geschaffen wurden, nicht so lange zu vertiefen, bis sie nur noch für eine einzige auswendig gelernte Bewegung zur Verfügung stehen. Vielmehr sollte bereits beim Erkennen der Grobform die nächste Schwierigkeitsstufe als neue Herausforderung dienen.

Der angestrebte Effekt ist bereits nach wenigen Wochen zu erkennen, wenn nur eine Stunde pro Woche trainiert wird. Um eine Überforderung des Gehirns zu vermeiden, sollte aber auch nicht länger als maximal 1 Stunde am Stück trainiert werden.

## Wirkungen des Trainings

### Allgemein

- »» Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- »» Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- »» Verbesserung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit
- »» Reduktion der Fehlerquote
- »» Steigerung des Selbstbewusstseins und des selbstständigen Arbeitens

### Im Sport

- »» Erhebliche Reduktion des Energie und Kraftaufwands
- »» Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- »» Reduktion von Kompensationsbewegungen
- »» Elegantere und harmonischere Ausführung von schwierigen Bewegungsabläufen

### In der Schule

- »» Der Lösungsweg von Aufgaben wird übersichtlicher
- »» Umsetzen von Textaufgaben in eine Rechnung fällt leichter
- »» Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen
- »» Lesen, Rechtschreibung und die Konzentration verbessern sich

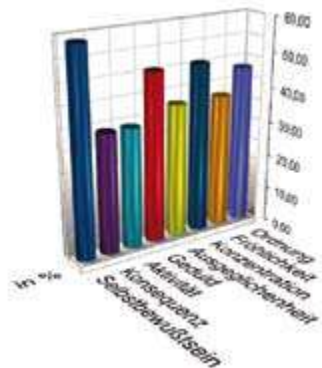
### Im Beruf

- »» Wechsel von einer Arbeit auf plötzlichen Telefonanruf und zurück fällt leichter
- »» Zusammenhänge in Besprechungen werden schneller erkannt
- »» Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht
- »» Schreiben und trotzdem den Gesprächsfaden zu behalten ist einfacher
- »» Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- »» Erhöhung der „geistigen“ Weitsichtigkeit durch mehr bewusste Wahrnehmung

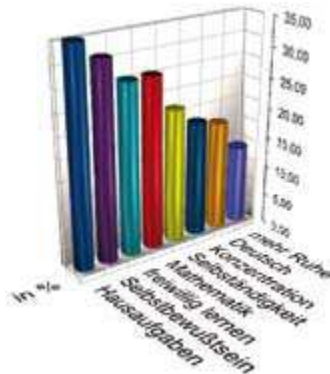
## Die Statistik

Im Rahmen eines Trainingsprogramms über 10 Wochen mit einer 60minütigen Trainingseinheit pro Woche verbesserten sich 97 % der Kinder und 91 % der Erwachsenen in mindestens einem der hier aufgeführten Bereiche! Zusätzlich reduzierte sich die Fehlerquote bei den Erwachsenen massiv und die Produktivität stieg enorm, obwohl alle der Meinung waren, weniger zu arbeiten.

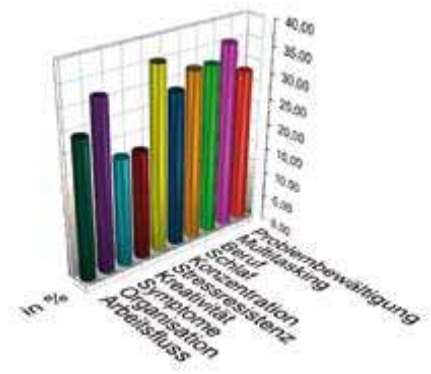
Verbesserungen der Kinder im Verhalten



Verbesserungen der Kinder in der Schule



Verbesserungen der Erwachsenen im Verhalten



## Life Kinetik Erlebnisworkshop

Erleben Sie Life Kinetik für 1 – 2 Stunden und machen Sie sich fit! Das Motto des Workshops:

**„Life Kinetik – Gehirntraining durch Bewegung“.**

Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre Gehirnleistungen ein Leben lang erhalten oder sogar verbessern können. Sie spüren in Theorie und Praxis, warum Life Kinetik so Spaß macht und lernen dabei einige der 25 Basis-Übungen und 185 Variationen kennen.

Auch für diesen Workshop gibt es keine Alters- oder Mobilitätsbeschränkung. Jeder, der sein Gehirn fit halten möchte wird von den präsentierten Inhalten profitieren, ganz gleichgültig, ob er Schüler, Sportler, Berufstätiger, Familienmanager, Rentner oder Rekonvaleszenter nach einer Krankheit oder einem Unfall ist.

Diesen Workshop empfehlen wir Ihnen, damit Sie sich ein Bild von diesem sensationellen Bewegungsprogramm machen können.

Auf Wunsch kann dieser Workshop auch bei Ihnen durchgeführt werden. Sprechen Sie mit uns wir bringen Life Kinetik auch zu Ihnen.

**Life Kinetik kommt auch zu Ihnen – in Ihre Firma, in Ihren Verein, in Ihre Schule!**

Wenn Sie Ihren Mitarbeitern, Vereinsmitgliedern oder in Ihrer Schule Life Kinetik vorstellen möchten, sprechen Sie bitte mit uns. Sie können bei Ihrer Veranstaltung auch eine Life Kinetik Präsentation mit uns buchen.

## Der Life Kinetik Grundkurs

**12 Wochen lang 1 Stunde pro Woche für Ihre persönliche Gehirnentfaltung durch die Arbeit unserer Life Kinetik Trainer!**



Um nachhaltig Erfolge bezüglich Ihres körperlichen und mentalen Vermögens zu erzielen, muss das Gehirnentfaltungstraining regelmäßig durchgeführt werden. Dabei ist eine Stunde Training pro Woche bereits ausreichend, um schon nach drei bis vier Trainings Fortschritte zu spüren.

Angeboten werden Kurse für jedermann über 12 Wochen. Diese Kurse können Sie ausschließlich bei einem lizenzierten Life Kinetik Gehirnentfaltungstrainer oder in unserem eigenen Seminarzentrum buchen.

## Was können Sie erwarten?

Jede Menge Lachen, Spaß und Freude! Das Bewegungsprogramm schafft neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und erhöht somit auf höchst amüsante Weise den Handlungsspielraum in allen Lebensbereichen. Dabei ist es völlig egal, ob die Teilnehmer 8 Jahre oder 80 Jahre alt sind.

Fast jeder erkennt Veränderungen bei einem nur einstündigen Training pro Woche bereits nach kurzer Zeit.



## Life Kinetik

### Stiftung in Gründung

Wir gründen eine gemeinnützige und rechtsfähige Stiftung. Der Erlös des Stiftungskapitals wird dazu verwendet, Menschen an zentralen Stellen (so genannte Multiplikatoren) kostenlos mit Life Kinetik auszubilden.

Dies sind insbesondere Lehrer, Erzieher, Pfleger in Seniorenheimen, Übungsleiter und Personalentwickler.

Deutschland hat ca. 40.000 Schulen, ca. 35.000 Kindergärten, Horte und Kindertagesstätten, sowie ca. 10.000 Pflegeheime.

Wir tragen ein Stiftungskapital von mindestens € 10.000.000,- zusammen, damit wir aus dem Erlös des Kapitals diese Aufgabe erfüllen können.

Wir suchen Partner, die uns helfen unsere Vision umzusetzen.

Durch Ihre Unterstützung oder durch Ihre Zustiftung aus Ihrer eigenen Stiftung tragen Sie in hohem Maße zum Wohle der Gesellschaft von morgen bei.

Wir suchen Synergien und Partner, Stifter und Gönner, die uns mit Rat und Tat zur Verfügung stehen, um zu helfen, unsere Gesellschaft wieder bewegungs- und denkfreudiger zu gestalten. Deutschland soll wieder das Land der Dichter und Denker

werden. Sie und wir können gemeinsam daran arbeiten.

Life Kinetik ist unter Anderem Partner der Gemeinschaftsaktion „Deutschland bewegt sich“ einer Aktion des ZDF, der Bild am Sonntag und der BARMER.

In diesem Jahr gehen wir zusammen mit unserem Kooperationspartner Vitalife by Erhard Sport auf bundesweite Tour.

### Life Kinetik – die Schnittstelle für lebenslanges Lernen und Bewegung

Life Kinetik ist die Schnittstelle zwischen sanfter sportlicher Bewegung und lebenslangem Lernen. Wer Life Kinetik anwendet, profitiert gleich doppelt. Es profitiert die Gesundheit durch ein breit abgestimmtes Bewegungsprogramm und es profitiert der Verstand durch neue Vernetzungen, die dadurch das Leben erfolgreicher werden lassen.

### Die Gesellschaft profitiert von Life Kinetik

Deutschland hat kaum Bodenschätze. Die Bodenschätze unseres Landes liegen zwischen den Ohren unserer Einwohner.

Mit Life Kinetik fördern wir die Kreativität und das Leistungspotential, um neue Patente, neue Erfindungen und neue Ideen zu entwickeln. Deutschland muss wieder eine wesentliche Rolle bei zukünftigen Projekten im internationalen Entwicklungsmarkt übernehmen.

Aus diesem Grund haben wir folgende Vision für Life Kinetik:

**In jedem Kindergarten, in jeder Schule, in jeder Universität, in jeder Firma und in jedem Seniorenheim soll es ein Life Kinetik Angebot geben, von dem möglichst viele Menschen profitieren.**



**Unterstützen Sie diese Initiative. Sie investieren damit in Ihre eigene Zukunft und in die Zukunft unserer und Ihrer Kinder.**

**Heiner Beckmann**, Hauptabteilungsleiter, Marketing und Vertrieb der BARMER schreibt: „Mit Life Kinetik haben wir gemeinsam mit großem Erfolg zahlreiche Aktionen und Projekte durchgeführt. Life Kinetik lässt sich flexibel in die Strukturen des betrieblichen Gesundheitsmanagement integrieren. Auch in Zukunft unterstützen wir gern Ihr Bestreben, die Idee und den Erfolg von Life Kinetik weiter zu verbreiten.“

**Kerstin Schreyer-Stäblein**, Mitglied des bayerischen Landtags, schreibt zu Life Kinetik und unserer Stiftung: „Ihr Vorhaben eine Stiftung zu gründen, um möglichst vielen Menschen an zentralen Stellen das Kennenlernen von Life Kinetik zu ermöglichen und sie kostenlos mit Wissen auszubilden, unterstütze ich sehr gerne. Gerade Lehrer können die erlernten Fähigkeiten dann als Multiplikatoren an ihre Schüler weitergeben.“

**Siegfried Schneider**, ehemals bayerischer Staatsminister für Unterricht und Kultus, sagt: „Das Programm Life Kinetik passt vorzüglich zu der von mir vorgestellten Aktion „Voll in Form: täglich bewegen – gesund essen – leichter lernen“. Life Kinetik ist ein Projekt für unsere Kinder, die von früher Kindheit an mit gesundem Lebensstil vertraut gemacht werden, um erfolgreich ihre Potentiale entfalten zu können.“

**Rainer Lederer**, Erhard Sport International, sagt: „Erhard Sport freut sich auf die Zusammenarbeit mit Life Kinetik. Unser Vitalife Angebot und Life Kinetik ergänzen sich perfekt. Hier treffen innovative Sportgeräte auf ein innovatives Bewegungskonzept mit Gehirnjogging.“

## Einige unserer vielen Life Kinetik Botschafter:



**Fußball: Bernhard Winkler**  
„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.“



- 160 Bundesligaspiele – 64 Tore für den TSV 1860 München
- 36 Zweitligaspiele – 16 Tore für den TSV 1860 München
- 18 Bundesligaspiele – 4 Tore für den 1. FC Kaiserslautern
- Deutscher Meister 1991 mit dem 1. FC Kaiserslautern

Bernhard Winkler wird im Jahr 2009 das Life Kinetik Team speziell als Life Kinetik Fußball Trainer verstärken.

## Ski Alpin/Slalom: Felix Neureuther



„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.“

- 7-facher deutscher Jugendmeister
- Internationaler österreichischer Jugendmeister 2001
- Deutscher Meister 2003
- Deutscher Juniorenmeister 2004
- Teamweltmeister 2005
- Aktuell: Platz 8 in der Slalom-Weltrangliste
- Januar 2009: Sieg beim Show Slalom in Moskau und dritter Platz beim Slalom Weltcup in Adelboden

## Biathlon: Simone Hauswald (geb. Denkinger)

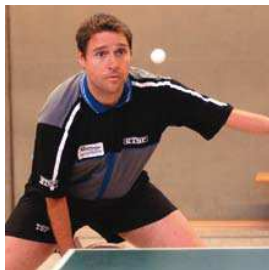


„Ich bin davon überzeugt, dass Life Kinetik eine hervorragende Basis für alle Menschen – ungeachtet ihres Alters oder Berufs – ist, um

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 später auch als ausgebildete Trainerin die Botschaft aktiv weiterzugeben.“

- Zweifache Juniorenweltmeisterin • Seit 2002/2003 erfolgreich im Weltcup-Team • Bronzemedaille bei den Weltmeisterschaften 2003 und 2004 • Weltcup-Topplatzierungen: jeweils 3. Platz 2007/2008 Kontiolathi, 2004/2005 Khanty-Mansiysk, 2004/2005 Antholz • Dezember 2008: Erster Weltcup Sieg in Hochfilzen im Sprint und der dritte Platz in der Verfolgung.

### Tischtennis: Jochen Wollmert



„Mit oder ohne Handicap, Life Kinetik regt an!“  
Behinderung: Versteifung beider Fuß- und Handgelenke  
• TTC Wuppertal und BS Solingen

- (Behindertensport) • Mehrfacher Welt- und Europameister im Einzel und Team • Paralympics 2008 - Goldmedaillengewinner in Peking im Einzel • 15x Deutscher Meister im Einzel, 8x im Doppel • 7x Deutscher Meister mit der Mannschaft (aktuell mit der BS Solingen) • Seit Einführung der Weltrangliste zum 01.03.1998 über zehn Jahre die Nummer 1 der Weltrangliste und dies auch aktuell

### Handball: Stefan Kloppe



„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.“

- 3-facher deutscher Jugendmeister • 2-facher deutscher Vizejugendmeister
- Schülerweltmeister „Jugend trainiert für Olympia“ • 35 Jugend- und 40 Juniorenländerspiele • 3.+5. Platz Militärweltmeisterschaft • 4 A-Länderspiele Nationalmannschaft • Champions-League Sieger 2002

### Schauspieler: Winfried Frey



„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.“

Schauspieler, Autor und Regisseur – bekannt aus Fernsehen, Theater und Radio.

- Zahlreiche Hauptrollen im Komödienstadt des Bayerischen Fernsehens
- Seit 2006: DER KAISER VON SCHEXING • 2008: AUF DEM NOCKHERBERG, Starkbierprobe (Erwin-Huber-Darsteller) • 2008: RÄUBER KNEISSL • 2006: DIE ROSENHEIM COPS, Im Banne der Koy • 2003: TATORT, Im Visier • Seit 1996: FORSTHAUS FALKENAU • Seit 2004: Moderationen Bayerischer Rundfunk & Fernsehen • u.v.m.





# LifeKinetik®

Belohnen Sie sich und Ihr Gehirn!

Bringen Sie einfach mehr Spaß in Ihr Leben!

Werden Sie effektiver, leistungsfähiger, aufnahmefähiger, stressresistenter und selbstbewusster!



Ihre Life Kinetik Trainerin vor Ort im Schwalm-Eder-Kreis:



**Eva Ewald**

Vital-Coach und Life Kinetik Trainerin  
Bischhäuser Straße 31  
34599 Neuental

Tel: 06693 – 27 44 99, Fax: 06693 – 27 44 77  
mobil: 0177 – 23 12 547

[www.eva-vital.de](http://www.eva-vital.de)  
[info@eva-vital.de](mailto:info@eva-vital.de)



Viele Spitzensportler und Kleinkinder trainieren bereits erfolgreich mit Life Kinetik

## Und Sie?

Wir bedanken uns für die Zusammenarbeit bei allen Trainern und Anwendern.

Ganz speziell bei:

