

[www.wn.de](#) > [Münsterland](#) > [Warendorf](#) > Darum setzen so viele Menschen auf Life Kinetik

Form von Gehirntraining

Darum setzen so viele Menschen auf Life Kinetik

Warendorf - Die Polizei, Leistungssportler wie Felix Neureuther oder Erfolgstrainer wie Jürgen Klopp setzen auf Life Kinetik. Doch was steckt dahinter? Von Jonas Wiening



Die Übungen der Life Kinetik sind sehr vielfältig. Es geht darum, Bewegungen auf visuelle oder auditive Kommandos auszuführen und das Gehirn zu beanspruchen. Zum Beispiel beim Jonglieren. Foto: Colourbox.de

Life Kinetik ist vielen Menschen noch kein Begriff. Kein Wunder, denn das spezielle Training gibt es noch nicht so lange. Und doch wird es immer beliebter und immer mehr Menschen vertrauen auf das „Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung“.

Unternehmen und Behörden setzen im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements auf das Trainingsprogramm. Sportler zur Förderung ihrer Koordination, Altenheime zur Demenzvorbeuge. „Life Kinetik ist für jeden ab vier Jahren zu empfehlen“, sagt Dennis Hesse. Der 27-Jährige bietet seit einiger Zeit solche Kurse in Warendorf an.

Life Kinetik: Sportliches Gehirntraining

Bei dem sportlichen Gehirntraining geht es nicht groß um Kondition, es geht nicht um physische Belastung. „Es geht vornehmlich um die Forderung und Überforderung des Gehirns“, sagt Hesse.

„ Für ältere Personen, zum Beispiel in Seniorenheimen, gibt es zum Beispiel passende Übungen im Sitzen. “

Life Kinetik-Coach Dennis Hesse

Die Übungen, die die Kursteilnehmer machen, haben keinen Rhythmus. Es gibt ständig neue Aufgaben, es ist ein steter Wechsel. Es geht um das Zuordnen von Farben, Zahlen oder Begriffen zu bestimmten Bewegungsschritten oder sportlichen Aufgaben. Aufgaben, die altersgerecht angepasst werden können. „Für ältere Personen, zum Beispiel in Seniorenheimen, gibt es passende Übungen im Sitzen“, so Trainer Dennis Hesse.

Bei Life Kinetik gehe es darum, einfache Bewegungen zu kombinieren. Optische oder gehörte Kommandos sollen umgesetzt werden. „Es ist wie Gehirnjogging, das mit Bewegung kombiniert wird“, sagt Hesse, der das Training auf der Höhe der Zeit sieht.

Fitness- und Gesundheit stehe bei vielen Menschen immer mehr im Fokus – oft aber nur physisch. Genau dort setze Life Kinetik an. Es soll dabei helfen, das Burn-out-Risiko zu senken, für eine bessere Erholung von Stress sorgen und der Demenzvorbeugung dienen. „Außerdem kann man durch das Training ablenkungsresistenter werden“, sagt Hesse.



Dennis Hesse ist Life-Kinetik-Coach und bietet Kurse in Warendorf und Umgebung an. Foto: Jonas Wiening

Life Kinetik: Eine Stunde in der Woche reicht

Coach Dennis Hesse sagt, dass die Kurse und Übungen aber begrenzt werden müssen: „Eine Stunde in der Woche ist ausreichend – ob einmal 60 Minuten, zweimal 30 Minuten oder viermal 15 Minuten.“ Die Be- oder sogar Überlastung für das Gehirn sei zwar Teil der Life Kinetik, aber nach einer Zeit sei auch die Regeneration und Erholung des Gehirns sehr wichtig. „Man darf es nicht übertreiben“, sagt Hesse.

Der ausgebildete Coach bietet die Life Kinetik Kurse für Betriebe, Vereine oder Institutionen an. Hesse gibt auch Einzeltraining und bietet Kurse beim Haus der Familie. Informationen können per Mail unter dennishesse.lifekinetik@web.de angefragt werden.