

# Life Kinetik®

Life Kinetik – die BGM/BGF Maßnahme der Zukunft

einfach und genial

- BERUF
- FREIZEIT
- LERNEN
- GEDÄCHTNIS
- SPORT



Wahrnehmung + Gehirnjogging + Bewegung

## Life Kinetik® – Prävention beginnt im Kopf

*Viele elektronische Alltagshelfer entlasten das Gehirn. Dabei muss das Gehirn ständig gefordert werden, um eine ausreichende kognitive Reserve aufzubauen. Das Bewegungsprogramm Life Kinetik übernimmt diese Aufgabe.*

## Life Kinetik® – und der Stress hat eine Pause

Viele Firmen bieten im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements bereits Maßnahmen an. Meistens sind die Angebote sehr zeit- und trainingsintensiv, sodass sie während der Arbeitszeit nicht durchgeführt werden können.

Es bleibt in den meisten Fällen in Angebot nach Feierabend. Ein Großteil der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter kann oder will diese Maßnahmen nicht annehmen. Während der Arbeitszeit werden Kurse zur Gesundheitsförderung aber sehr gut angenommen und haben so einen hohen Wirkungsgrad auf die Gesundheit der Belegschaft.

Nun gilt es Maßnahmen zu finden, die in den täglichen Arbeitsalltag eingebaut werden können, den betrieblichen Ablauf nicht stören, die größtmögliche Wirkung auf die körperliche und geistige Fitness und Entspannung haben und auch noch Spaß machen, damit möglichst viele motiviert sind mitzumachen.

## Life Kinetik® – ein Training das Spaß macht



Life Kinetik ist eine neue spaßige Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen, kognitiven und visuellen Aufgaben fördert. Das Prinzip: Bewegung ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Die körperlichen und geistigen Übungen sind so gewählt, dass der Spaß nicht zu kurz kommt. Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, ist es geeignet für alle Mitarbeiter, egal welchen Alters und Fitnessgrads.

Eine ideale Maßnahme, die in den täglichen Arbeitsalltag eingebaut werden kann, den betrieblichen Ablauf nicht stört und eine größtmögliche Wirkung auf die körperliche und geistige Fitness der Arbeitnehmer hat. Dabei bringt Life Kinetik auch noch viel Spaß, was den Arbeitnehmer motiviert mitzumachen und das Klima unter den Kollegen enorm verbessert.

Weitere Informationen finden Sie auf meiner Homepage [www.rinkepahl.de](http://www.rinkepahl.de)



### Entspannung & Konzentration



[www.rinkepahl.de](http://www.rinkepahl.de)