



## Life Kinetik

**Trainieren Sie spielerisch Körper und Geist**

### **Kurstermine**

Montags, 11:00 bis 12:00 Uhr  
Kursstarte ist der 04.09.2023

### **Kursort:**

Pro Arbeit – Kreis Offenbach  
Kommunales Jobcenter  
Albert-Einstein-Str. 32  
63128 Dietzenbach

### **Trainerin:**

Caroline Haas

### **Sonstiges:**

Teilnehmer\*innen sollten über ausreichende Deutschkenntnisse verfügen, um die Übungsanleitungen sowie das Ziel der jeweiligen Übungen zu verstehen.

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V.

# Life Kinetik

## 1 Was ist Life Kinetik?

Life Kinetik ist eine Trainingsform, welche Wahrnehmungsaufgaben mit kognitiven Herausforderungen und ungewöhnlicher, spaßiger Bewegung kombiniert.

## 2 Welches Ziel hat Life Kinetik?

Ziel ist es, durch unterschiedliche Aufgaben, viele neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen zu schaffen, um im Alltag leistungsfähiger zu werden.

## 3 Für wen ist Life Kinetik?

Jeder zwischen 1 und 111 profitiert von Life Kinetik. Altersbegrenzungen oder körperliche Voraussetzungen kennt Life Kinetik nicht, die Übungen können für jeden angepasst werden.

## 4 Welchen Vorteile haben Sie durch Life Kinetik?

Da jeder Mensch andere Voraussetzungen mitbringt, reagiert jeder anders auf das Training. Sicher ist, dass sich alle in irgendeinem Bereich verbessern, ob körperlich oder geistig.

### Sie kennen Life Kinetik nicht?

In folgenden YouTube-Video sehen Sie einige Übungen mit Bällen:

<https://www.youtube.com/watch?v=gEF8TFQI1KU>