



## Ergebnis

### Wirkungen des Trainings

#### Allgemein

- »» Emotionale Stressreduzierung mit körperlicher Entspannung
- »» Verbesserung der Konzentration und Aufnahmekapazität
- »» Reduktion der Fehlerquote

#### Im Sport

- »» Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und der Orientierung
- »» Erhebliche Reduktion des Energie- und Kraftaufwands

#### In der Schule

- »» Das Lernen fällt leichter und Gelerntes wird schneller abgerufen
- »» Lesen, Rechtschreibung und die Konzentration verbessern sich

#### Im Beruf

- »» Erhöhung der visuellen Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
- »» Die berufliche Richtung und nötige Wechsel werden erkannt und Ziele schneller erreicht

rühle  
rühle

diane.ruehle.coaching



Diane Rühle  
Pfefferminzweg 8  
71334 Waiblingen

mobil: +49(0)172-717 20 52  
fon : +49(0)7151-965 46 70  
fax : +49(0)7151-965 46 71

info@diane-ruehle-coaching.de  
www.diane-ruehle-coaching.de

Systemisches Coaching | Business Coaching  
Work-Life-Balance | Life Kinetik  
Entspannungspädagogik | Kniggetraining / Umgangsformen



Life  
Kinetik®

Man soll dem Körper Gutes tun, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen.

[Sir Winston Churchill]

www.diane-ruehle-coaching.de



## Life Kinetik

### Für wen ist Life Kinetik?

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.

Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball, Handball, Eishockey, Skispringen 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.



## Anwendung

### 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.

### Das Training

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.



## Wirkungsweise

### Was bewirkt Life Kinetik?

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.

Life Kinetik bietet ich unter anderem regelmäßig in meinem eigenen Seminarzentrum in Welzheim an. Aktuelle Kurse, Termine und Orte finden Sie unter:

[www.diane-ruehle-coaching.de](http://www.diane-ruehle-coaching.de)

