



NeuroKinetik®

- das bewegte Gehirntraining für alle Altersgruppen

Basiswissen - Training - Auswirkungen



Zur Notwendigkeit eines bewegten Gehirntrainings

**Motorische
Auffälligkeiten
bei
Schulanfängern**

**Mehr als 87.000
Schüler
verhaltensauffällig**

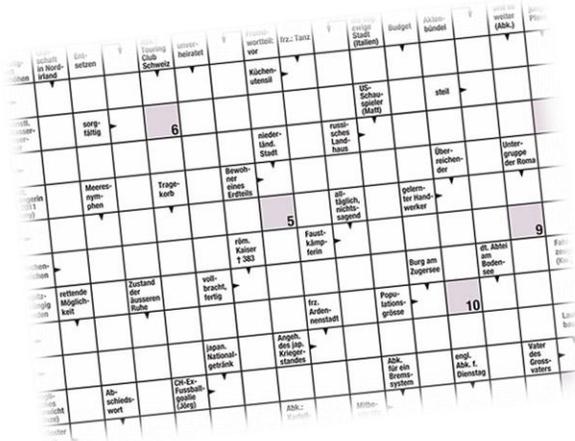
**Zunahme
stressbedingter
Krankschreibungen**

**1,6 Mio
Demenzerkrankte
in Deutschland**



Zur Notwendigkeit eines bewegten Gehirntrainings

Bewegtes Gehirntaining vs. Gehirn jogging



www.tagesanzeiger.ch



www.focus.de



www.tagesspiegel.de



Keine Alltagsrelevanz



Das Gehirn...

- ✓ ca. 86 Milliarden Gehirnzellen
- ✓ ca. 100 Billionen Synapsen
- ✓ ist trainierbar wie ein Muskel



www.scinexx.de

„Unser Gehirn ist die komplexeste Struktur des Universums und kommt ausgerechnet ohne Gebrauchsanweisung!“

(Eckhard von Hirschhausen)



Neurokinetisches Trainingsprinzip

Herausfordernde und motivierende Bewegungsaufgaben, die freiwillig, aufmerksam und konzentriert durchgeführt werden, stimulieren das Gehirn und führen zur Ausschüttung des Neurotransmitters **Dopamin** sowie zur Freisetzung des Nervenwachstumsfaktors **BDNF**. Als Folge kommt es zu strukturellen Veränderungen und neuen Netzwerkbildungen.



„**Neuronale Plastizität** bezeichnet das Phänomen der aktivitätsabhängigen Änderung der Zusammensetzung und Verknüpfung (Konnektivität) sowie des Aktivierungsmusters von neuronalen Netzwerken.“

Spektrum der Wissenschaft Kompakt 09.20



„fire together – wire together“



„use it or lose it“



Trainingsmethodik

- ✓ Erlernen der Basisübung
- ✓ Möglichst multisensorische Übungsdurchführung
- ✓ Erhöhung der Verarbeitungstiefe durch Steigerung bzw. Variation:
 - Codierung der Bewegungen durch Zuordnung von Zahlen, Farben, Begriffen etc.
 - Priorisierung eines Sinneskanals (z.B. auditiv, visuell)
 - Monokulare Durchführung der Übungen
 - Durchführung der Übungen im labilen Gleichgewicht

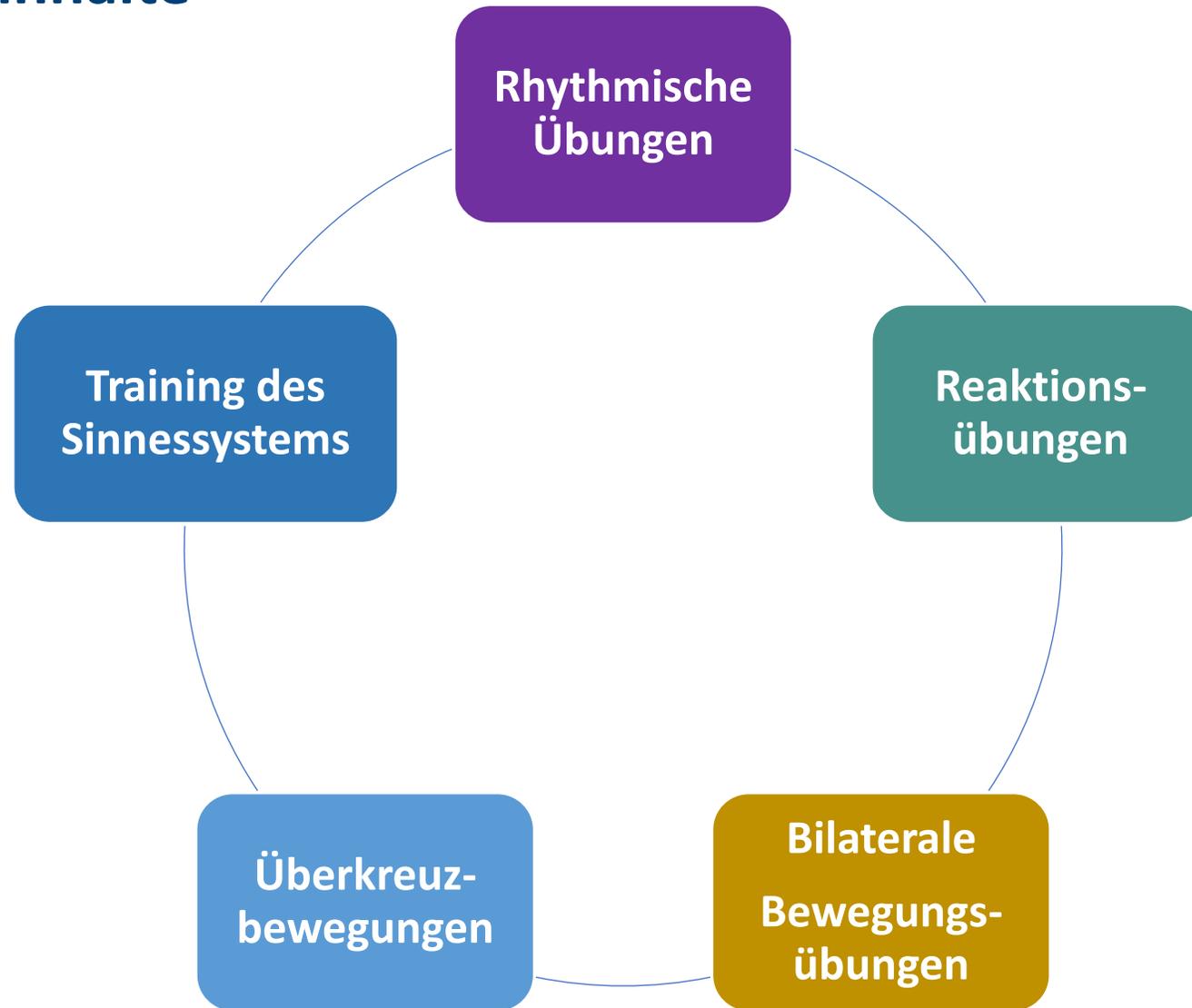


**Ein Aufgabenwechsel sollte erfolgen,
sobald im Üben Routine auftritt.**





Trainingsinhalte

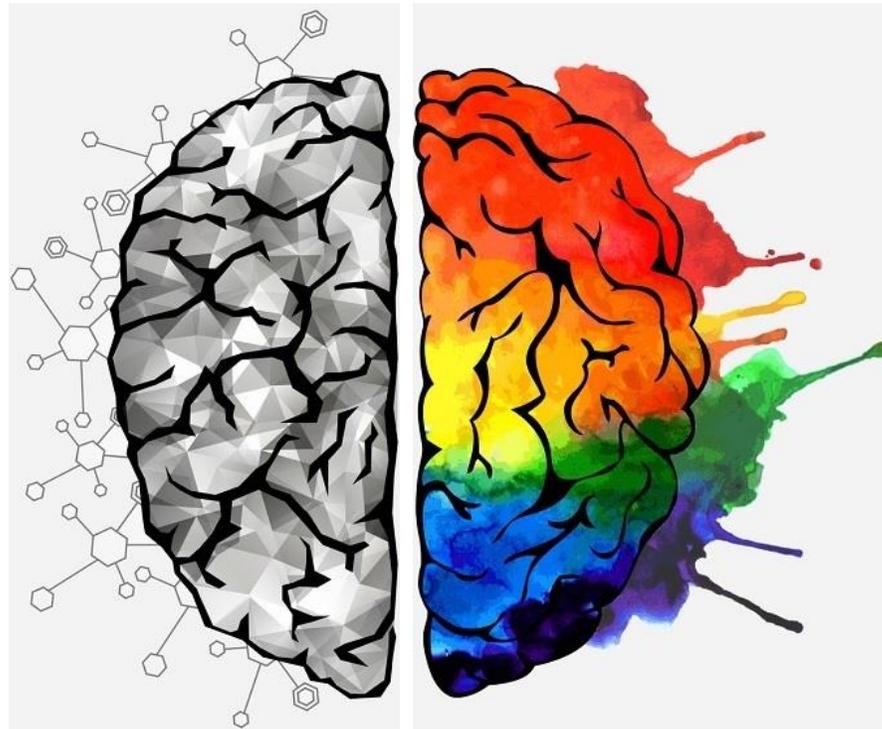


Bilaterale Bewegungsübungen

Bilaterale Bewegungsübungen trainieren die die Koordination der beiden Körper- und Gehirnhälften.

Linke Hirnhälfte:

- logisches Denken und Analyse



Rechte Hirnhälfte:

- ganzheitliches kreatives Denken und Handeln



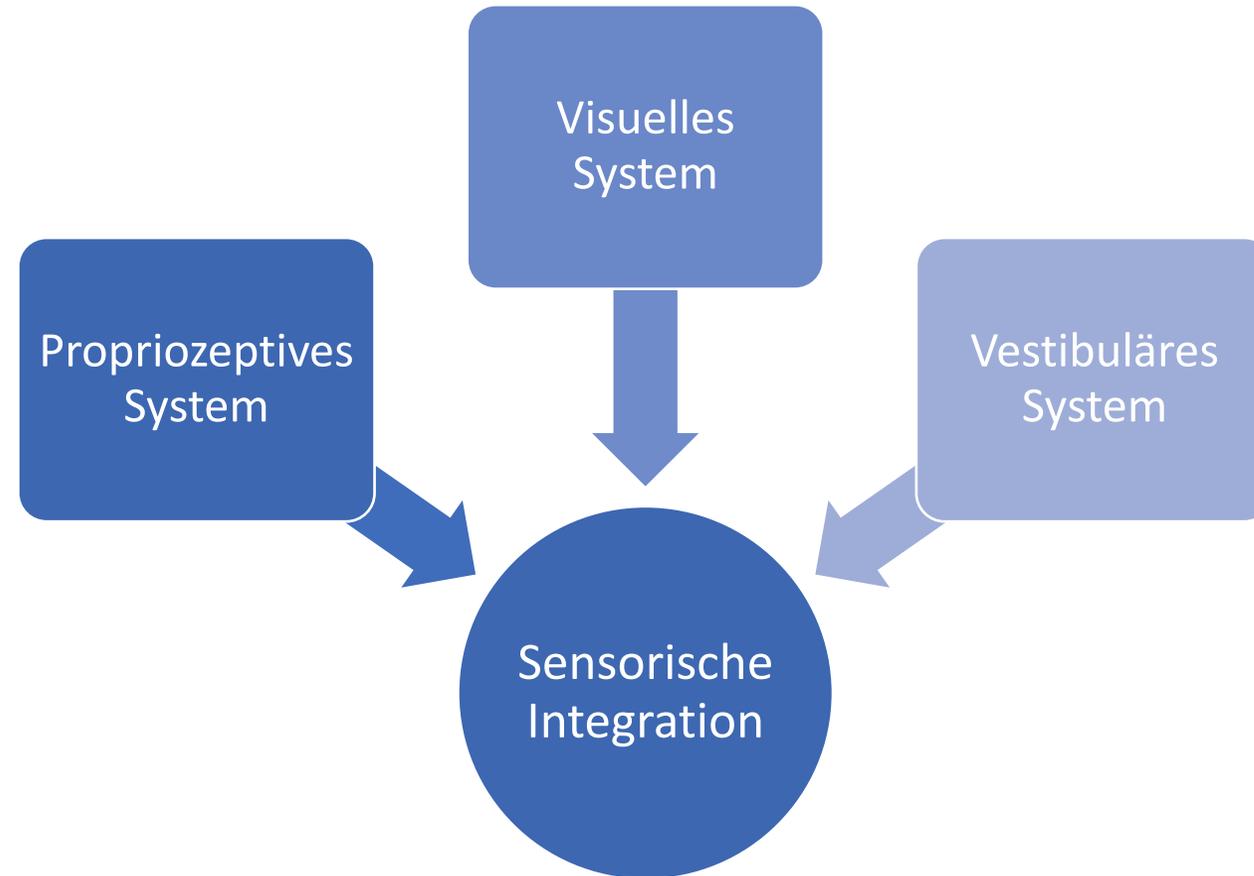
Im Alltag brauchen wir ein effektives Zusammenspiel der beiden Hirnhälften.



Training der Sinnessysteme

„Nichts ist im Verstand, was nicht vorher in den Sinnen war.“

John Locke





Ganzheitliche Auswirkungen - Wer profitiert von NeuroKinetik®?

Kinder & Jugendliche

- Gesteigerte Konzentration, Aufmerksamkeit und Geduld
- Positiver Einfluss auf Selbstbewusstsein, Selbstkonzept und Selbstregulation
- Verbesserung von Lern- und Wahrnehmungsschwierigkeiten



www.pixabay.de

Erwachsene

- Leichtere Bewältigung des Arbeits- und Lebensalltags
- reduzierter Stress
- Einstellen auf neue Situationen (kognitive Flexibilität)
- Gesteigerte Kreativität



Ganzheitliche Auswirkungen - Wer profitiert von NeuroKinetik®?

Ältere

- Demenzprävention
- erleichterte motorische und kognitive Bewältigung des Alltags

Sport

- verbesserte koordinativen Fähigkeiten
- Optimierung des Sinnessystems
- Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit



www.t-online.de



NeuroKinetik® kompakt

- ✓ Ein effektives und effizientes Gehirntraining braucht **herausfordernde Bewegungsübungen** und muss das **Sinnessystem** umfassend mit einbeziehen.
 - ✓ Neurokinetische Übungen **wirken sofort** und **fördern die kognitive Gesundheit in jedem Alter.**

! Also...werde vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer !

www.neurokinetik.eu