



Hjärnträning för hälsa, prestation och livskvalitet

Life Kinetik® är en unik träningsmetod som utvecklar hjärnan på ett strukturerat och lustfyllt sätt. Målet med träningen är att kunna använda en större del av hjärnans potential genom att skapa nya kopplingar mellan hjärnceller.

Modern hjärnforskning visar att våra hjärnor har ungefär 100 miljarder nervceller som kopplas ihop via synapser. Hjärnan har någonstans mellan en biljon och en kvadriljon synapser mellan nervcellerna och dessa kopplingar är under ständig förändring då vi hela tiden utsätts för nya intryck.

Träningsmetoden innehåller tusentals övningar som är anpassningsbara efter individens nivå. Träningen följer ett tydligt definierat program som på ett lekfullt och roligt sätt kombinerar ovana rörelser, kognitiva uppgifter och perceptionsövningar i ett komplett träningsprogram.

Licensierade Life Kinetik-tränare kan erbjuda träning enligt ett av de mest innovativa koncepten inom idrott, utbildning och förebyggande hälsovård. Då träningen påvisats ge positiv effekt inom så många områden finns egentligen inga begränsningar för vem som är potentiell deltagare/kund/klient.

Träningen kan utföras individuellt eller i grupp och anpassas efter individens och gruppens förmåga. Alla kan delta oavsett funktion, utmaningar och mål. Det är därför träningen används med goda resultat på såväl elitidrottare, skolor, personer med utmattningssymptom/hjärntrötthet, seniorer, personer som drabbats av stroke eller andra förvärvade hjärnskador, högpresterande tjänstemän, hela arbetslag samt barn och vuxna med funktionsvariationer.

Att träna hjärnan med Life Kinetik är roligt för både tränare och deltagare!

Detta är Life Kinetiks grundutbildning som alla blivande tränare går för att erhålla licens. Grundutbildningen ger deltagarna möjlighet att genomföra Life Kinetik-träning direkt efter avslutad utbildning. Som Licensierad Life Kinetik-tränare finns också möjlighet att bygga på och fördjupa sin kunskap inom olika områden. Licensen är alltså en förutsättning för att kunna delta vid påbyggnadsutbildning.

Målgrupp:

Alla som vill kunna träna Life Kinetik med barn, ungdomar och vuxna. Utbildningen vänder sig till yrkesverksamma inom skola, idrott, seniorverksamhet samt hälso- och friskvård. Vi välkomnar självklart också ideella ledare och privatpersoner som vill träna egna barn, lag, närstående och vänner.

Förkunskaper:

Inga förkunskapskrav men deltagarna har ofta tidigare erfarenhet som pedagog, coach, tränare, ledare eller terapeut.

Innehåll:

Under utbildningen varvas teori och praktik. Vi går bl.a. igenom:

- Hjärnan i teorin: Hjärnans anatomi, vad som sker i olika delar och områden. Life Kinetiks arbetsmodell av hjärnan.
- Perception/uppfattning: Teori och praktik för träning av visuell-, auditiv- och somatosensorisk uppfattning.
- Kognition/tänkande: Teori och praktik för träning av arbetsminne, uppmärksamhet och förmåga att återhämta tidigare inlärd kunskap.
- Kinetik/rörelse: Flexibel kroppskontroll. Life Kinetiks unika övningar och metodik att använda rörelser för att utveckla hjärnans förmåga. Teori och praktik för träning inom områdena rörelseändring, rörelsemönster och rörelseflöde.
- Träningsplanering: Teori och praktik om hur man planerar träningen utifrån de olika träningsområdena. Kunskap om metodens unika träningsuppbyggnad där utmaningen hela tiden stegras utifrån förmåga. Planering och upplägg för att anpassa träningen till olika grupper och individer.

Kostnad:

12 000 kr + moms (licenskostnad ingår i denna summa)

Kostnad för anställd vid skola/förskola/seniorverksamhet: 7 000 kr (exkl. moms).

Läs mer på www.lifekinetik.se



Exempel på påvisade effekter av Life Kinetik®-träning:

- sänkt stresshormonpåslag
- förbättrad koordination
- förbättrad balans
- förbättrad koncentrationsförmåga
- förbättrad läs- och skrivförmåga
- förbättrat minne
- förbättrad visuell förmåga
- återhämtar inlärd kunskap snabbare

