

IHRE LEISTUNG STEIGERN

Seit wenigen Jahren wird Life Kinetik® sehr erfolgreich im Hochleistungssport umgesetzt. SALUTO macht die neusten Erkenntnisse jetzt für Jeden anwendbar. Steigern auch Sie Ihre Leistung, egal ob in Beruf, Schule, Sport oder Freizeit.

POSITIVE WIRKUNGEN DES TRAININGS

Durch Life Kinetik® zeigen sich bei Erwachsenen und Kindern bereits nach wenigen Trainingseinheiten positive Effekte in folgenden Bereichen:

- Reduzierung der emotionalen Stressbelastung
- Minimierung psychosomatischer Erkrankungen
- Verbesserung der Konzentration und Multitaskingfähigkeit
- Steigerung der Produktivität und Zielorientierung
- Förderung des selbstständigen Arbeitens und Organisation
- Steigerung des Selbstbewusstseins

WIR ÜBER UNS

Seit 1994 arbeitet SALUTO – Das Kompetenzzentrum für Gesundheit und Fitness in Deutschland – in der GERRY WEBER World in Halle/Westfalen. Alle Abteilungen von SALUTO stehen Ihnen mit vielfältigen medizinischen Dienstleistungen – von Kopf bis Fuß – zur Verfügung.

Profitieren Sie von den Erfahrungen der mittlerweile 27.600 untersuchten Personen. In Zusammenarbeit mit unseren Kooperationspartnern, dem IFAT Institut für angewandte Telemedizin und dem idpe zahnmedizinischen Institut, kümmern wir uns um Ihre Gesundheit.

Ob Hochleistungssportler oder Nicht-Sportler, Manager oder Ruheständler, jeder kann bei SALUTO seinen individuellen Medical-Fitness-Check durchführen. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre sportlichen Aktivitäten optimieren, wieder aktiver werden und Ihre Lebensqualität verbessern können.

**Das SALUTO Team
steht für Sie bereit!**

SALUTO Gesellschaft für Sport und Gesundheit mbH
Gausekampweg 2, 33790 Halle/Westfalen

Fon: 0 52 01/81 50 50 Fax: 0 52 01/81 50 60
Email: info@saluto.de www.saluto.de

GERRY WEBER WORLD

SALUTO

DAS KOMPETENZZENTRUM FÜR
GESUNDHEIT UND FITNESS IN DEUTSCHLAND

Life Kinetik®

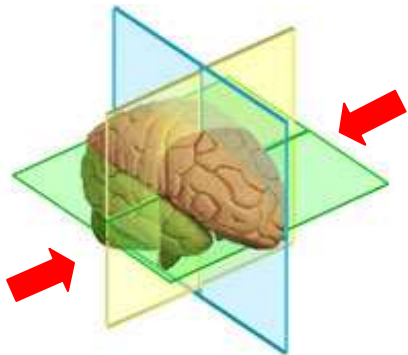
ENTDECKEN SIE DIE UNGLAUBLICHEN
RESERVEN IHRES GEHIRNS UND STEIGERN
SIE IHRE LEBENSQUALITÄT



Life
Kinetik®

LIFE KINETIK®

Die menschlichen Gehirnnareale und dessen Funktionen sind durch die Gehirnforschung sehr gut untersucht. Bei Life Kinetik® werden Übungen aus dem koordinativen und visuellen Bereich gezielt eingesetzt, um die einzelnen Gehirnnareale zu aktivieren. Dabei geht es nicht um eine Perfektionierung der Bewegungsabläufe, sondern das Gehirn wird durch die Variationen der Übungen ständig vor neue Herausforderungen gestellt, so dass neue Vernetzungen (Synapsen) zwischen den Gehirnzellen geschaffen werden. Je besser die Gehirnnareale zusammenarbeiten, desto höher ist die Leistungsfähigkeit.



Viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus den Bereichen Ski Alpin, Biathlon, Fußball oder Golf wenden Life Kinetik® bereits erfolgreich an.

DIE BAUSTEINE

Die Basis der Life Kinetik-Übungen bilden insgesamt sechs Trainingskomplexe:

1. **Bewegungswechsel**
2. **Bewegungskette**
3. **Bewegungsfluss**
4. **Augenfolgebewegung**
5. **Sehbereich**
6. **Augenfokussierung**

DAS TRAINING



Bereits eine Stunde Life Kinetik® pro Woche genügt, um schon nach kurzer Zeit die ersten positiven Veränderungen zu spüren. Da das Training körperlich kaum belastend ist, kann es nahezu jeder durchführen. Dadurch ist ein gemeinsames Training, egal ob alt oder jung, Sportler, Rentner, Schüler oder Berufstätige, sehr gut möglich.

Life Kinetik® - ein Gehirntraining durch Bewegung mit hohem Spaßfaktor.

Life Kinetik®-Kurse

SALUTO bietet regelmäßig Life Kinetik® Kurse mit lizenzierten Trainern an. Bitte erkundigen Sie sich direkt bei SALUTO nach den genauen Terminen.

(Eine Teilerstattung des Kursbeitrages über die Krankenkassen ist leider nicht möglich.)

Forschungsprojekt



SALUTO untersuchte erstmalig wissenschaftlich die positiven Wirkungen von Life Kinetik®.

In Zusammenarbeit mit dem Golfclub Teutoburger Wald Halle/Westf. e.V. wurden durch gezielte sportmedizinische Untersuchungen die Veränderungen der Ausschüttung des Stresshormons Cortisol während eines Wettkampftages sowie die Koordinationfähigkeit gemessen.

Das Life Kinetik®-Training hat nachweislich sowohl vielfältige Aspekte der Wahrnehmung positiv verändert als auch zu geringeren Stressbelastungen geführt, die gleichzeitig mit einer Leistungssteigerung einhergehen.