



Frerk Meiners,
geb. 1969

Dipl.-Pädagoge
Lehrer am Gymnasium, an der
Realschule und Hauptschule
Sport-Mentaltrainer und -Mental-
coach
Life Kinetik-Trainer
Legasthenie-Trainer
Entspannungspädagoge
Tennis-Trainer (C-Trainer DTB,
Profil Wettkampfsport)

Studium an der Hochschule für Musik und Theater
in Hannover sowie an den Universitäten Hannover
und Bielefeld

Ausbildung zum Mentaltrainer und -coach bei
Prof. Dr. Wolfgang Knörzer, Dr. Patrick Bernatzky,
Wolfgang Amler

Ausbildung zum diplomierten Legasthietrainer
beim Ersten Österreichischen Dachverband
Legasthenie

Ausbildung zum **Life Kinetik-Trainer**

Fortbildungen, unter anderem Heidelberger
Kompetenztraining (HKT) an der Pädagogischen
Hochschule Heidelberg



Frerk Meiners

Dipl.-Pädagoge
Sport-Mentaltrainer
Life Kinetik-Trainer

Haßleyer Str. 37
58093 Hagen

Tel. 02331 - 92 38 97 2

Fax 02331 - 92 38 97 3

Mob. 0176 - 23 70 32 26

info@erlebensraeume.de

www.erlebensraeume.de



- Beruf
- Alltag
- Lernen
- Gedächtnis
- Sport



**Das Bewegungsprogramm zur
Gehirnentfaltung**

Life Kinetik - was ist das ?

Life Kinetik = Wahrnehmung + Bewegung + Gehirnjogging

Life Kinetik ist die Kombination von Wahrnehmung, Bewegung und Gehirnjogging und somit die Verknüpfung von sanfter sportlicher Bewegung mit lebenslangem Lernen.

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Life Kinetik ist ein Bewegungsprogramm zur Gehirnentfaltung, das durch nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben neue Verbindungen zwischen den Gehirnbereichen bzw. Gehirnzellen schafft und somit die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns in verschiedenen Lebensbereichen erhöht. Je mehr dieser Verbindungen bestehen, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns und desto größer sind unsere Handlungsspielräume im Alltag.

Anwendungsbereiche

- Beruf
- Alltag
- Lernen
- Gedächtnis
- Sport

Da dieses Training körperlich kaum belastend ist, unterstützt es jeden unabhängig vom Alter und Fitnessgrad bei seiner persönlichen Entwicklung. Egal ob 8- oder 80jährig - fast jeder bemerkt bei einer Stunde Training pro Woche nach kurzer Zeit die ersten Veränderungen. Zudem bringt Life Kinetik jede Menge Lachen, Spaß und Freude. Inzwischen wenden auch viele ehemalige und aktive Hochleistungssportler aus verschiedenen Bereichen Life Kinetik erfolgreich an, so z.B. Felix Neureuther, Simone Hauswald und Fußballbundesligateams, wie z.B. Borussia Dortmund.

Das Training

Um nachhaltigen Erfolg bezüglich der mentalen und körperlichen Leistungsfähigkeit zu erzielen, ist ein regelmäßiges, angeleitetes Training notwendig. Dabei reicht schon eine Stunde pro Woche aus, um nach wenigen Trainingsstunden Fortschritte zu erkennen. Ziel des Life Kinetik-Trainings ist es zu einer Verbesserung in folgenden Bereichen zu führen:

Kinder

- Konzentration
- Selbstbewusstsein
- Selbstständigkeit
- Geduld
- schulische Leistungen

Erwachsene

- Merkfähigkeit
- Erinnerungsfähigkeit
- Stressresistenz
- Problembewältigung
- Organisation
- Kreativität

Sportler

- Zunahme der räumlichen Wahrnehmung und Orientierung
- Harmonische Ausführung von Bewegungsabläufen
- Steigerung Auge-Hand-/ Bein-Koordination
- Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeit
- Reduktion des Energie- u. Kraftaufwands



Life Kinetik Trainingsangebot

- Life Kinetik für den Alltag – Kurse für jedermann
- Life Kinetik-Kurse für Vereine
- Life Kinetik-Kurse für Unternehmen und Organisationen
- Kinderkurse
- zielgruppenspezifische Kurse
- Einzelcoaching
- Infoabende
- Informationsgespräche



„Bestimmte koordinative Übungen beeinflussen die Hirnentwicklung bei Kindern sehr positiv. Auch bei Erwachsenen bewirken bestimmte Bewegungstrainings die Bildung neuer Nervenzellen im Hippocampus, so dass man Gedächtnisinhalte besser abspeichern kann. In der Großhirnrinde werden vorhandene Verbindungen zwischen Nervenzellen bis ins hohe Alter durch bestimmte Aktivitäten gestärkt. Die Übungen des Life Kinetik-Ansatzes stellen eine ideale Möglichkeit dar, um dieses Potential zu nutzen.“

Prof. Dr. Matthias Grünke, Universität Köln, Lehrstuhl Konzeption und Evaluation schulischer Förderung im Förderschwerpunkt Lernen

„Eines der spannendsten Dinge, die ich in den letzten Jahren in meinem Job entdeckt habe.“

Jürgen Klopp, Trainer von Borussia Dortmund

Bei Fragen zu Terminen o. Inhalten rufen Sie mich gerne an.

Frerk Meiners · Tel. 0176-23703226
www.erlebensraeume.de

Weitere Informationen zu Life Kinetik:
www.lifekinetik.de