|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Fachberater Schulsport an BBS | Fortbildung | logo |
| Heiko Gerdes | **Life Kinetik** |  |



Sehr geehrte Schulleiterinnen und Schulleiter,

auch Sie stellen sich sicherlich die folgenden Fragen:  
  
1. Wie können wir gerade in der heutigen Zeit die Konzentrationsleistung unserer   
 Schülerinnen und Schüler steigern?

2. Wie können wir mit gezielten Methoden bei zeitlich eng begrenzten Möglichkeiten  
 die Wahrnehmungsfähigkeit und Gedächtnisleistung stärken?

3. Wie können wir mit geringem Mitteleinsatz die koordinative Leistungsfähigkeit   
 innerhalb und außerhalb des Sportunterrichts fördern?

Eine aus meiner Sicht sehr plausible, zielführende und in seiner Komplexität sehr durchdachte Lösung stellt das Life Kinetik Konzept dar.

Zur Erreichung der oben beschriebenen Ziele hat Horst Lutz, der Entwickler dieses Konzepts, aus verschiedenen Wissenschaftsgebieten Erkenntnisse zusammengetragen und daraus Übungen entwickelt und diese in einer bestimmten Reihenfolge zusammengestellt.

Kern der Übungen ist die komplexe Verknüpfung von Bewegungs- und Denkaufgaben! Dabei werden auf der Basis der Gehirnforschung immer verschiedene Gehirnareale angesprochen und zugleich koordinative Aufgaben gelöst.

Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen haben die Wirkungen dieses Konzepts bestätigt (s. homepage: [www.lifekinetik.de](http://www.lifekinetik.de)). Auch Profisportler wenden dieses Konzept erfolgreich an: Felix Neureuther, BVB Dortmund, etc..

Um dieses Konzept in den Schulen anwenden zu können, ist es notwendig eine dreitägige Fortbildung zum Schul- und Kita-Coach zu besuchen.

Diese Fortbildung kostet 595,00 €.

Die Leistungen sind:

ca. 22 stündige Schulung mit hohem Anteil anschaulicher Praxis und theoretischer Fundierung

umfangreicher Ordner mit sämtlichen Informationsmaterialien

DVD mit weiteren Informationen, der PPP sowie vollständig ausgearbeiteten Unterrichtsbeispielen für 10 U.- Stunden

die Lizenz zum lebenslangen Anwenden des Life Kinetik Konzepts im Bereich von Schule

Meines Erachtens ist dieses Konzept gerade durch seine relativ einfach vorzunehmende Umsetzung und der gut nachvollziehbaren Wirkung für Berufsbildende Schulen gut geeignet. Insbesondere in der Berufseinstiegsklasse, dem Berufsvorbereitungsjahr und den Berufsfachschulen kann ich mir gute Ergebnisse bei der Durchführung von Life Kinetik im Sportunterricht sowie ergänzend z.B. in Pausen des weiteren Unterrichts gut vorstellen.

Als Fachberater Schulsport an BBS plane ich eine Fortbildung für interessierte Kolleginnen und Kollegen im nördlichen Niedersachsen, so dass die weiteren Kosten möglichst gering bleiben.

Mit freundlichem Gruß

Heiko Gerdes