

Gehirn fordern und gleichzeitig bewegen

Ab sofort trainieren die Mädchen und Jungen des Caritas-Familienzentrums am Dördelweg wie prominente Erfolgs-Sportler: Nur eine Wochenstunde „Life Kinetik“ soll bereits ausreichen

Von Jennifer Katz

Iserlohn. Förderung der Kreativität, Stressabbau, Steigerung der Konzentrationsfähigkeit – nur drei positive Aspekte, die ein neues Angebot des Caritas-Familienzentrums am Dördelweg mit sich bringt. „Life Kinetik“ wird nicht nur in namhaften Fußballvereinen, der deutschen Hockey-Nationalmannschaft, von Biathleten, Skiläufern wie Felix Neureuther und anderen Sportlern praktiziert, sondern auch seit Wochenbeginn bei den Maxi-Kindern, also den Erstklässlern des Jahres 2017.

Gehirn wird auf vielfältigen Wegen geschult

Kennen gelernt haben Leiterin Angelika Hülter und ihre Mitarbeiterinnen das Programm während einer hausinternen Schulung, die sie neugierig gemacht hat. „Wir haben uns dann intensiv damit auseinandergesetzt“, sagt Angelika Hülter, die auch



Der Startschuss für „Life Kinetik“ ist für Kinder und Erzieherinnen im Familienzentrum am Dördel zum Wochenbeginn gefallen.

FOTO: JENNIFER KATZ

die Eltern im Vorfeld ins Boot geholt hatte. In einer Beschreibung von „Life Kinetik“ heißt es: „Das Gehirn wird mittels nicht alltäglicher koordinativer, kognitiver und visueller Aufgaben gefördert nach dem Prin-

zip: Bewegungen ausführen, während zugleich das Gehirn gefordert wird. Dabei wird keine Übung so lange trainiert, bis eine Automatisierung eintritt. Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den

Gehirnzellen und ermöglichen es so, das ‚schlummernde‘ geistige Potenzial zu wecken.“ Auch Anzeichen von Demenz sollen dadurch verzögert werden.

Fünf Mitarbeiterinnen wurden ausgebildet

Die Mädchen und Jungen am Dördel trainieren ab sofort insgesamt drei Monate lang zwei Mal pro Woche jeweils eine halbe Stunde lang – und damit soll das Pensum laut „Life Kinetik“-Erfinder Horst Lutz bereits ausreichend sein. Die Kinder üben in der Einrichtung mit Xenia Sauer, Claudia Sonsalla, Julianne Grund, Eva Mikietyń und Sarah Feldmann, die eigens für das Programm geschult worden sind. Denn das ist die Voraussetzung, wie Angelika Hülter erklärt: „Eine Mitarbeiterin pro Gruppe muss sich fortbilden lassen, gegenseitig können wir uns nicht schulen, das sieht das Programm nicht vor.“