Pressemitteilung

## Gehirnjogging: AOK bietet kostenloses Onlineseminar

## „Life Kinetik“ mit Sportwissenschaftler Dr. Andreas Günther

Magdeburg, 6. September 2024

Auf einem Bein balancieren, mit dem anderen Bein einen imaginären Buchstaben in die Luft malen und gleichzeitig ein Gedicht aufsagen? Das ist Life Kinetik. Bei einem kostenlosen Onlineseminar am 24. September von 18 bis 19 Uhr können Interessierte lernen, wie man damit effektiv sein Gehirn trainiert.

Life Kinetik wurde von dem Deutschen Horst Lutz entwickelt und basiert auf der Idee, dass das Gehirn durch neuartige und abwechslungsreiche Bewegungsabläufe stimuliert werden kann, was zu einer besseren Vernetzung der Gehirnzellen führt.

Meist wird dabei eine körperliche mit einer geistigen Übung verknüpft. Auf einem Bein balancieren, mit dem anderen Bein einen imaginären Buchstaben in die Luft malen und gleichzeitig ein Gedicht aufsagen? Oder Kniebeugen, während man eine Reihe von Zahlen und Farben aus dem Gedächtnis aufsagt? Das ist Life Kinetik.

Am 24. September können Interessierte diese Methode selbst ausprobieren. Sportwissenschaftler und Life Kinetik-Trainer Dr. Andreas Günther zeigt konkrete Übungen für zu Hause und gibt Empfehlungen zur gesunden Bewegung.

Life Kinetik ist für jedes Alter geeignet. Zur Anmeldung geht es unter [www.deine-gesundheitswelt.de/gesundheitsseminare](http://www.deine-gesundheitswelt.de/gesundheitsseminare).

Zur AOK Sachsen-Anhalt:

Die AOK Sachsen-Anhalt betreut rund 835.000 Versicherte und 50.000 Arbeitgeber in 44 regionalen Kundencentern. Mit einem Marktanteil von 41 Prozent ist sie die größte regionale Krankenkasse in Sachsen-Anhalt.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
| QR-Code zur Seminaranmeldung |  |  |