



Life Kinetik – die BGM-Maßnahme der Zukunft

Die tägliche 10-Minuten-Bewegungspause mit Life Kinetik am Arbeitsplatz.

zeitsparend – kostensparend – effektiv

Wir haben mit unserer 10-Minuten-Bewegungspause mit Life Kinetik ein Konzept entwickelt, das die Ansprüche an eine BGM-Maßnahme für die heutige Zeit mehr als erfüllt.



Die Wirkungsweise von Life Kinetik

Life Kinetik ist eine neue lustige Trainingsform, die das Gehirn mittels nicht alltäglichen koordinativen und kognitiven Aufgaben fördert.

Das Gehirn stellt durch diese Aufgaben neue Vernetzungen her. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Dieses Konzept ist in seiner Trainingsform einzigartig. Es gibt kein vergleichbares Training dieser Art.

Bislang hat Life Kinetik sein Training in Kursen mit einer Stunde pro Woche angeboten. Zahlreiche Untersuchungen haben die Wirkung von Life Kinetik belegt. Life Kinetik wirkt dadurch, dass von Trainingseinheit zu Trainingseinheit, der Schwierigkeitsgrad der Übungen gesteigert wird. Dadurch bilden sich neue Verbindungen im Gehirn, die dann im Beruf, im Sport und im Alltag zu höheren Leistungen führen.

So wie Borussia Dortmund zur Zeit Fußball spielt (sie trainieren mit Life Kinetik), so stellen wir uns die Auswirkungen unseres Trainings auf die gesamte Gesellschaft und speziell auf die Mitarbeiter von Unternehmen vor.

Nutzen von Life Kinetik in der Gesellschaft

Unsere Gesellschaft ist inzwischen eine reine Kommunikationsgesellschaft geworden. Die meisten neuen Denkansätze entstehen durch die Medien, TV, Internet und Printmedien. Durch die vielen Informationen, die ein Mensch im Laufe eines Tages erhält, bleibt eigenes Nachdenken und eigenes Umsetzen leider sehr oft auf der Strecke. In seinem Buch „Digitale Demenz“ geht der bekannte Gehirnforscher Prof. Dr. Manfred Spitzer genau auf diese Problematik ein. Das Life Kinetik Training ist eine wunderbare Maßnahme gegen diese Entwicklung.

Nutzen von Life Kinetik in Industriefirmen

Jede Produktionsfirma, jeder Hersteller und jeder Dienstleister weiß, dass sein wichtigstes Kapital seine Mitarbeiter sind. Dies macht sich schon alleine an den Lohnkosten und vor allen Dingen in Deutschland, an den hohen Lohnnebenkosten bemerkbar. Durch den demografischen Wandel in unserer Gesellschaft soll die Lebensarbeitszeit des einzelnen Mitarbeiters verlängert werden.



Krankenkassenstudien beweisen, gesunde Mitarbeiter sind leistungsfähiger und zufriedener. Durch gezielte BGM-Maßnahmen haben sich die Fehlzeiten deutlich reduziert.

Mit Life Kinetik gehen Sie einen neuen Weg im Betrieblichen Gesundheitsmanagement mit einem hohen Gewinn für alle Beteiligten.

Dabei muss aber ganz besonders an zwei Dinge gedacht werden:

- a) der Erhalt der körperlichen und geistigen Fitness der Arbeitnehmer bis ins hohe Alter
- b) die Prävention vor den Demenzerkrankungen wie Parkinson, Alzheimer usw.

Viele Firmen bieten im Rahmen ihres betrieblichen Gesundheitsmanagements bereits Maßnahmen an. Meistens sind die Maßnahmen leider sehr zeit- und trainingsintensiv, so dass diese während der Arbeitszeit nicht durchgeführt werden können. Es bleibt in den meisten Fällen nur ein Angebot nach Feierabend. Der Arbeitgeber stellt sehr gute Maßnahmen zur Verfügung und ein Großteil der Arbeitnehmer kann oder will diese Maßnahmen nicht annehmen (Quelle: diverse Untersuchungen verschiedener Krankenkassen). Ohne Ansehen der Gründe, warum die Angebote nach Feierabend nicht angenommen werden, zeigen Umfragen der Krankenkassen, dass Maßnahmen während der Arbeitszeit sehr gut angenommen werden und so einen hohen Wirkungsgrad auf die Gesundheit der Mitarbeiter haben. Mit der täglichen 10-Minuten-Bewegungspause von Life Kinetik haben wir eine Maßnahme konzipiert, die in den täglichen Arbeitsalltag eingebaut werden kann. Diese Maßnahme stört nicht den betrieblichen Ablauf und erzielt die größtmögliche Wirkung auf die körperliche und geistige Fitness der Arbeitnehmer. Unser Trainingsangebot ist die Problemlösung für BGM-Maßnahmen der Zukunft.

Die BARMER GEK Straubing hat in einem Versuch die tägliche 10-Minuten-Pause mit Life Kinetik für Ihre Mitarbeiter getestet.

Zusammenfassend kommt die BARMER GEK Straubing zu folgendem Ergebnis (diesen Brief finden Sie auf unserer Homepage unter www.lifekinetik.de):

„Life Kinetik können wir zukunftsorientierten und verantwortungsbewussten Arbeitgebern empfehlen. Die Vorteile liegen auf der Hand: Gesunde Mitarbeiter werden nicht oder seltener krank, sie sind motivierter und auch produktiver. Unternehmen, die Gesundheitsangebote für die Beschäftigten machen, profilieren sich. Gesundheit ist die ideale Partnerin zu Wettbewerbsfähigkeit, Demografie und Leistungsfähigkeit.“

Gesünder leben, schneller Denken und dabei noch Spaß haben mit der täglichen Life Kinetik 10-Minuten-Bewegungspause.



Unser Angebot

1. Die tägliche 10-Minuten-Bewegungspause mit Life Kinetik am Arbeitsplatz

Kosten: € 1,95 pro Mitarbeiter und Tag zuzüglich Mehrwertsteuer

Bei diesem Angebot kommt ein externer Life Kinetik Trainer täglich ins Haus und führt die 10-Minuten- Bewegungspause direkt am Arbeitsplatz mit Gruppen durch.

2 . Lizenzmodell für Firmen mit eigenem Life Kinetik Trainer

Mit diesem Lizenzmodell stellen wir Ihnen Life Kinetik als Marke und Trainingsprogramm zur Verfügung. Sie können selbst mit hauseigenen Trainern Life Kinetik nach Ihren Terminen zielgerecht einsetzen.

Diese Angebote treffen voll die Voraussetzungen der Nachhaltigkeit, wie sie in der Prävention des betrieblichen Gesundheitsmanagements beschrieben werden. Sie erreichen so hohe Nachhaltigkeit zu geringen Kosten.

Gerne stellen wir Ihnen unser Training und unsere Angebot in einer persönlichen Präsentation vor. Wir sind bemüht, mit Ihnen Lösungen zu suchen, die genau in Ihr Betriebliches Gesundheitsmanagement passen.

Wir freuen uns sehr über Ihren Kontakt.