



Stimmen zu Life Kinetik



„Für die sporttechnischen Fähigkeiten und Fertigkeiten eines Sportlers ist die Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten gleichermaßen bedeutend wie auch für die taktischen Fähigkeiten. In einer Studie an der Universität der Bundeswehr konnte beispielhaft eine signifikante Verbesserung der Gleichgewichtsfähigkeiten durch ein Life-Kinetik-Trainingsprogramm nachgewiesen werden. Die Übungen der Life-Kinetik-Methodik stellen eine sinnvoll strukturierte Bereicherung der traditionellen Koordinationstrainingsübungen dar.“

VProf. DSL Dr. med. Günther Penka, Lehrgebiet Sportwissenschaft / Sportmedizin, Institut für Sportwissenschaft und Sport, Universität der Bundeswehr Neubiberg