

Foto: Barbara Malik



ZUM UNTERNEHMEN

Mindletics ist ein Koblenzer Unternehmen, das Synapsentraining anbietet, um die Leistungsfähigkeit und Kreativität des Gehirns anzuregen. Gegründet haben es die Sportwissenschaftler und früheren Leistungssportler Roman Bosse und Pascal Gras, der Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin Andreas Zimmer sowie Marten Schaarschmidt im September 2018. Der Firmenname setzt sich zusammen aus den englischen Begriffen „mind“ (Geist) und „athletic“ (sportlich). Die Geschäftsidee basiert auf dem Trainingskonzept und Lizenzmodell „Life Kinetik“ von Horst Lutz. Life Kinetik fußt unter anderem auf Erkenntnissen der modernen

Gehirnforschung, der östlichen Energielehre und der Bewegungslehre. Mindletics bietet neben reinen Life-Kinetik-Kursen auch zertifizierte Präventionskurse an, die neben Life Kinetik auch Anteile zur allgemeinen Gesundheitsförderung beinhalten, hier ist eine anteilige Kostenübernahme durch Krankenkassen möglich. In den Life-Kinetik-Kursen werden Bewegungsübungen mit kognitiven Aufgaben und Aufgaben aus dem Bereich der visuellen Wahrnehmung kombiniert. Mindletics bietet 10er-Kurse und auf Anfrage auch Individualtrainings an. Weitere Information unter: <https://mindletics.de>

Mindletics – Fitness fürs Gehirn

Synapsentraining Mit einfachen Mitteln lassen sich Kreativität und Multitaskingfähigkeit schulen und Stressresistenz fördern. Das kommt der Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zugute.



MOTTO: FIT UP YOUR BRAIN

Das Synapsentraining dient in erster Linie dazu, das Gehirnpotenzial zu entfalten und im Gehirn neue Synapsen zu knüpfen, also Verbindungen zwischen den einzelnen Gehirnzellen herzustellen. „Jeder Mensch hat bei der

Geburt etwa 100 Milliarden Gehirnzellen, die aber anfangs nicht miteinander verknüpft sind“, erklärt Roman Bosse. „Erst im Laufe des Lebens entstehen diese Verknüpfungen durch Reize und Neugierde und letztlich durch Lernen, und hieraus folgen dann auch Reiz-Reaktions-Muster und Handlungsoptionen. Das Ziel sollte sein, viele Verbindungen zu knüpfen, weil dann vieles leichter fällt“, erklärt der zertifizierte Gesundheitsmanager.

Das Synapsentraining hilft unter anderem beim Aufbau von Stressresistenz: „Wir setzen die Teilnehmer ganz bewusst unter leichten Stress und stellen ihnen Aufgaben, die sie eben nicht auf Anhieb bewältigen können. Diese bewirken, dass das Gehirn angeregt wird, Verknüpfungen neu zu bilden. Die Folge ist, dass sie den gleichen Stress, den sie vorher als nicht zu bewältigen empfunden haben, nun ganz anders wahrnehmen und sagen: ‚Ich kann wieder entspannt schlafen‘. Und das ist das Ziel des Ganzen“, freut sich Bosse.

Neurobiologische Erkenntnisse sind Grundlage dieses Trainings, das derzeit auch von vielen Spitzenmannschaften im Fußball angewendet wird. „Dass das Gehirn Bewegungen steuert, aber gleichsam Bewegungen und externe Reize auch das Gehirn anregen und das Gehirn dadurch lernt – das machen wir uns zunutze“, erklärt Bosse. So steht dann eine gelbe Karte beispielsweise für eine Rechtsneigung des Oberkörpers, eine blaue Karte verlangt nach einer Rückwärtsneigung und so weiter. Oder gerade Zahlen können mit einem bestimmten Bewegungsablauf korrespondieren, ungerade mit einem anderen. Weitere Handlungsoptionen wie Klatschen, Stampfen, Schnipsen können in Aufgaben eingebaut werden.



Foto: Mindletics

VIelfÄLTIGE ÜBUNGSMATERIALIEN

Als Übungsmaterialien kommen Bälle in allen Formen und Größen zum Einsatz, beispielsweise auch die Knautschbälle der Zukunftsinitiative Rheinland-Pfalz (Zirp), die beim Koblenzer Kongress „Gesundheit digital“ verteilt wurden. Damit konnten die Kongressbesucher an einem kostenfreien Schnuppertraining teilnehmen. In der Regel bringen die „Mindletics-Trainer“ das Übungsmaterial für ihr Synapsentraining mit: neben Bällen auch Seile, Tücher, Badminton-Schläger und vieles mehr. Die jeweiligen Übungen werden an die Zielgruppe angepasst und basieren auf Grundübungen, die sich variieren und immer weiter steigern lassen. Das Synapsentraining von Mindletics eignet sich für alle Altersgruppen: für Berufstätige, Senioren, Schulkinder und auch Kindergartenkinder, sofern diese bereits die Grundzählweise beherrschen.



Foto: Barbara Malik

Foto: Nicole Bouillon Fotografie/Zirp



FLEXIBLE TRAININGSORTE

Mindletics besitzt Trainingsräume im Gesundheitszentrum rechts des Rheins in der Charlottenstraße in Koblenz. Das Synapsentraining kann aber auch an jedem beliebigen anderen Ort stattfinden, wie hier auf der grünen Wiese vor dem Kurfürstlichen Schloss in Koblenz beim Zirp-Zukunftskongress „Gesundheit digital“. Auf Wunsch hält Mindletics seine Kurse auch im Unternehmen der Teilnehmer. „Eine gewisse Deckenhöhe ist die einzige Voraussetzung, damit mit den Bällen vernünftig gearbeitet werden kann, und pro Person sollten etwa zwei-mal-drei Meter Fläche für Bewegung zur Verfügung stehen“, sagt Roman Bosse. Funktionskleidung ist für das Synapsentraining nicht erforderlich.

Foto: Barbara Malik



KOMPLEXE ÜBUNGEN MIT SPASSFAKTOR



Foto: Nicole Bouillon Fotografie/Zirp

Zwei Bälle gleichzeitig in die Luft werfen und mit gekreuzten Armen wieder auffangen (1. Stufe), die Bälle mit nach unten gedrehten Händen in die Luft werfen und in dieser Haltung mit überkreuzten Armen wieder auffangen (2. Schwierigkeitsstufe) – das Synapsentraining von Mindletics bietet überraschende Aufgabenstellungen und ungewohnte Herausforderungen. Ziel aller Übungen ist es, die Stressresistenz, Aufmerksamkeit und Handlungsschnelligkeit der Teilnehmer zu steigern, wie auch ihre Koordination und visuelle Wahrnehmung zu verbessern. Natürlich klappen die Übungen nicht auf Anhieb, zumindest nicht für jeden – doch das ist Teil des Konzepts. „Unser Ziel ist es, unsere Teilnehmer vor Aufgaben zu stellen, die sie eben nicht auf Anhieb bewältigen können, weil das der Moment ist, in dem das Gehirn angeregt wird, neue Synapsen zu knüpfen. Sobald eine Übung funktioniert, passiert nichts mehr mit Synapsen-Knüpfen und es braucht eine neue Herausforderung“, erklärt Mindletics-Trainer Roman Bosse.

Dann können Wurfübungen mit Beinbewegungen kombiniert werden. Oder es wird ein Partner eingebunden, der den Ball wirft und dabei Anweisungen gibt und je nachdem, wie sein oder ihr Kommando lauter, muss der Ball dann mit der rechten oder linken Hand gefangen und gleichzeitig mit

dem gegengleichen Fuß ein Schritt nach vorn gemacht werden. Das Kommando „rechts“ oder „links“ kann auch durch beliebige Begriffe ersetzt werden, zum Beispiel können Männernamen synonym für die linke Hand gerufen werden und Frauennamen stellvertretend für die rechte Hand stehen. Oder Obstsorten symbolisieren die eine Hand und Gemüsearten die andere. Mit anderen Worten, mit jeder Bewegungsübung ist eine kognitive Leistung verbunden und es ist anspruchsvoll, innerhalb von Zehntelsekunden nach Vorgabe zu reagieren.

Frust stellt sich laut Roman Bosse allerdings nicht ein, denn er und seine Mitstreiter Pascal Gras, Marten Schaarschmidt und Andreas Zimmer reizen die Übungen nicht aus. „Eine Trainingsstunde besteht immer aus mehreren verschiedenen Übungen und keine wird mehr als zehn Minuten durchgeführt. Es gibt bei jeder Übung eine Stufe, die der Teilnehmer oder die Teilnehmerin schaffen wird. Es gibt eigentlich keinen Menschen, der in einer Stunde gar nichts kann“, betont Bosse. Und da die Übungen Spaß machen, kommt es zu einer Dopamin-Ausschüttung und das wiederum erleichtert das Lernen und damit den Fortschritt.



Foto: Nicole Bouillon Fotografie/Zirp

1 MILLION ÜBUNGSKOMBINATIONEN

Das Synapsentraining von Mindletics bietet sechs Trainingsbereiche: „Wir haben Bewegungswechsel, Bewegungskette, Bewegungsfluss und drei weitere Bereiche, die auf das visuelle Wahrnehmungsvermögen abzielen. Es gibt Übungskombinationen im siebenstelligen Bereich, also in Millionenhöhe“, sagt Mindletics-Mitgründer und Gesundheitsmanager Roman Bosse. „Der eine kann das eine besser, dafür das nächste nicht und andersrum“. Nach zwei oder drei Seminareinheiten berichten ihm die Teilnehmer, „dass sie sich besser und länger konzentrieren können und irgendwie weniger Fehler machen.“ In der Konsequenz führe das dazu, dass sie selbstbewusster werden im Auftreten und im Handeln.



Foto: Barbara Malik

ZUR PERSON



Foto: Barbara Malik

Roman Bosse (37) war Offizier der Bundeswehr und hat seine aktive Laufbahn Ende September nach 16 Jahren beendet. Nun führt er gemein-

sam mit verschiedenen Partnern zwei Unternehmen, zum einen Mindletics mit Sitz in Koblenz, zum anderen Beegem, eine Managementberatung für gesunde Unternehmensführung in München. Im Rahmen seiner Wiedereingliederung in das zivile Leben steht Bosse kurz vor Abschluss eines Masters in Prävention und Gesundheitsmanagement. Schon jetzt führt er den Titel Betrieblicher Gesundheitsmanager (BBGM). Im Zuge seiner Ausbildung zum Offizier hatte er zuvor an der Universität der Bundeswehr München bereits ein Studium der Sportwissenschaften mit Diplom absolviert und seit 2014 innerhalb der Bundeswehr das betriebliche Gesundheitsmanagement mit eingeführt. Roman Bosse war früher Leistungsschwimmer und hat seine sportlichen Interessen um die Bereiche Radfahren, Laufen und Funktionelles Training erweitert. Er stammt aus Leipzig, lebt aber mit seiner Frau in Winnigen bei Koblenz. In seiner Freizeit reist Bosse gerne und macht „Urlaube der anderen Art“ mit Rucksack und Zelt am anderen Ende der Welt – oder mit einem Camper-Bus in Europa.

- Zum Mindletics-Team zählen auch:
- Pascal Gras**
 - Diplom-Sportwissenschaftler, ausgebildet an der Deutschen Sporthochschule Köln
 - Sport- und Englischgymnasiallehrer
 - Dynamic Eye Senior Trainer am Olympiastützpunkt Rheinland in Köln
 - Marten Schaarschmidt**
 - Trainer im gesundheitsorientierten Fitnessstudio (A-Lizenz)
 - A-Trainer Stressmanagement und Motivation, Athletik- und Motivationstrainer von Sportmannschaften
 - Studiert Psychologie und Sportwissenschaft
 - Andreas Zimmer**
 - Facharzt für Innere und Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung Sportmedizin – niedergelassen in eigener Praxis in Koblenz
 - Begleitete bei der Bundeswehr als ärztlicher Ansprechpartner das Pilotprojekt „Betriebliches Gesundheitsmanagement“
 - 16 Jahre aktiver Handballer