



Diplom Sportwissenschaftler Rouven Schirp, Life Kinetik Trainer

**Hohenlimburg.** Im Jahr 2010 hat sich der Hohenlimburger Diplom Sportwissenschaftler **Rouven Schirp** (36) selbstständig gemacht. Seine Schwerpunkte liegen nach wie vor in der konditionellen Arbeit mit Fußballvereinen – Trainingsbetreuung, Leistungsdiagnostik, Workshops und Fitnesscamps.

Sein breit gefächertes Spektrum hat er zusätzlich mit einer Ausbildung zum „Life Kinetik“ Trainer erweitert. „Ich habe in meiner Arbeit etwas Neues, etwas Frisches gebraucht“, so Rouven Schirp zu seiner Motivation, sein Angebot auszuweiten. Zudem fühlt er sich mit seiner Frau Wencke – ebenfalls „Life Kinetik“ Trainerin – und seinen zwei Kindern wohl in Westfalen. „Ich wollte für einen neuen Arbeitsplatz meine Familie nicht kilometerweit verfrachten.“ Dem ehemaligen Konditionstrainer des Fußball-Bundesligisten FC Schalke 04 lagen Anfragen deutscher Profivereine oder sogar aus den Emiraten vor.

### Über Heiko Westermann

Zu „Life Kinetik“ fand Rouven Schirp die ersten Kontakte „auf Schalke“ über den Profi Heiko Westermann, der seit 2010 beim Hamburger SV unter Vertrag steht. „Er hatte einen persönlichen ‚Life Kinetik‘ Trainer“, sagt Rouven Schirp. „Ich habe mir das angeschaut und fand es sehr spannend.“

Aber was ist eigentlich „Life Kinetik“? Es ist ein Bewegungsprogramm, welches dazu führen soll, Gehirnressourcen besser ausschöpfen zu können. „Der Mensch nutzt nur einen Bruchteil seines im Gehirn vorhandenen Potenzials“, so Rouven Schirp.

### Gehirn weniger beansprucht

Im Alltag wird das Gehirn immer weniger beansprucht, beispielsweise durch den zunehmenden Medienkonsum. Telefonnummern werden im Handy eingespeichert. „Wer kennt heute noch Telefonnummern auswendig?“, so Rouven Schirp. „Oder wer fährt eine Strecke ohne Navigationssystem?“

„Life Kinetik“ ist ein Training, mit dem man das Gehirn wieder auf Vordermann bringen kann. Ziel des regelmäßigen Trainings ist es, neue Vernetzungen zwischen den Gehirnzellen zu bilden. Allgemeine Auswirkungen können beispielsweise eine Verbesserung der Stressresistenz oder auch eine

Verbesserung der Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit sein. Das wiederum führt zu weniger Fehlern und einem ökonomischeren Ablauf im Arbeitsalltag. „Bei mir habe ich unter anderem festgestellt, dass ich schneller und konzentrierter lesen kann“, so Rouven Schirp.

„Life Kinetik“ ist geeignet für Sportler aller Leistungsklassen, Firmen, Kinder und Senioren. „Bei Fußballern beispielsweise geht es darum, Spielsituationen schneller erfassen und in kurzer Zeit die richtige Entscheidung treffen zu können“, erklärt Rouven Schirp, der seit zwei Jahren regelmäßig die U23 von Borussia Dortmund als „Life Kinetik“ Trainer betreut. Weiterhin finden sich auf Rouven Schirps Referenzenliste namhafte Firmen wie RWE Power und Dr. Oetker.

Schüler streben durch eine stärkere Aufmerksamkeit eine Verbesserung der Schulnoten an. Senioren wollen ihr Gehirn „auf Trab“ halten und einer Altersdemenz vorbeugen. In Firmen wird die Produktivität gesteigert.

### **Für Jedermann geeignet**

„Life Kinetik“ ist also für Jedermann geeignet. „Eine Stunde Training in der Woche macht sich bereits bemerkbar“, erläutert Wencke Schirp, die häufig Vorträge zum Thema „Life Kinetik“ hält. Und Rouven Schirp ergänzt: „Für Firmen gibt es das so genannte 10-Minuten-Pausen- Projekt als Alternative zu den herkömmlichen 60-minütigen Trainingseinheiten.“

Ein Wunsch von Wencke und Rouven Schirp ist es, „Life Kinetik“ in der Region zu etablieren. Hierzu bieten sie zwei Informationsveranstaltungen am Mittwoch, 5. September, um 19 Uhr und am Samstag, 15. September, um 18 Uhr im Gemeindehaus Holthausen an. Weitere Infos gibt es unter [www.schirp-lifekinetik.de](http://www.schirp-lifekinetik.de)

*Lutz Risse*