

# Training fürs Gehirn

Manfred Stephan ist Life-Kinetik-Trainer

**Freizeitsport.** Seit ein paar Wochen darf sich Manfred Stephan zertifizierter Life-Kinetik-Trainer nennen. Bei Horst Lutz, der bekannt wurde durch sein erfolgreiches Training mit Ski-Ass Felix Neureuther, hat er einen einwöchigen Lehrgang am Starnberger See besucht. „Das sehe ich als logische Weiterentwicklung unseres Projekts ‚Talentfindung und Talentförderung im Goldenen Lernalter‘ an der Grund- und Hauptschule Satteldorf.“ Mit Life Kinetik werden dem Körper nicht alltägliche visuelle und koordinative Aufgaben gestellt. Das Gehirn stellt dadurch neue Verbindungen (Synapsen) her. Vor rund 50 Interessierten stellte Stephan sein neuestes Angebot vor. Ab Januar bietet er Kurse für Erwachsene, Kinder sowie auch Eltern/Kind an.

rama

**Info** [www.manfredstephan.de](http://www.manfredstephan.de)



Manfred Stephan demonstriert im Musikraum der GHS Satteldorf Life-Kinetik-Übungen. Foto: Ralf Mangold