

Schwabacher Tagblatt vom 10. August 2013

Neue Herausforderungen fürs Gehirn

Beim Kneipp-Verein Schwabach konnte Life-Kinetik-Schnuppertraining absolviert werden

SCHWABACH – „In einem gesunden Körper steckt auch ein gesunder Geist“. So könnte man auch das **Life-Kinetik-Schnuppertraining** umschreiben, zu dem der **Kneipp-Verein Schwabach** eingeladen hatte.

Bei sommerlichen Temperaturen wurde durch einfache, aber ungewöhnliche Übungen das Gehirn vor

neue und unbekannte Aufgaben gestellt. Life Kinetik gilt als effektives Gehirntraining und führt zu einer Verbesserung der Konzentration, der Merk- und Erinnerungsfähigkeit sowie einer verbesserten Stressresistenz.

Beim Kneipp-Verein waren Kinder, Erwachsene und Senioren bei den Übungen mit dabei, die vom

Schwabacher Life-Kinetik-Trainer Stefan Kunkel durchgeführt wurden.

Aufgrund der großen Resonanz wird der Kneipp-Verein Schwabach am Samstag, 14. September, 10.30 bis 11.30 Uhr, ein weiteres Life-Kinetik-Schnuppertraining anbieten. Weitere Informationen dazu: Heike Sebold, Tel. (09122) 83 31 64. *st*