

KITZBÜHELER Anzeiger

Gutes Training für Geist und Körper

KITZBÜHEL. Am vergangenen Freitag lud die Sparkasse Kitzbühel wieder einmal zu einem interessanten Seminar in den Golfclub Eichenheim. Unter dem Motto "Fitness für Geist und Körper" referierten Gregor Staub und Mag. Michael Buchleitner.

Der Schweizer Gregor Staub wurde 2003 zum "Trainer des Jahres" gewählt und zählt zu den erfolgreichsten Gedächtnistrainern Europas. Warum das so ist, davon konnten sich auch die rund 50 begeisterten Teilnehmer des Seminars sehr schnell überzeugen.

Denn der Top-Referent demonstrierte anhand seiner Methode "Mega Memory", wie man sich durch fantasievolle Verknüpfungen der beiden Hirnhälften praktisch jeden be-



Michael Bachler (l., Kommerzkundenleiter) und Manfred Krimbacher (r., Sparkassen-Vorstandsvorsitzender) begrüßten Gregor Staub und Mag. Michael Buchleitner (2. u. 3. v. l.).

liebigen Inhalt innerhalb kürzester Zeit und zwar dauerhaft merken kann. Wer es zuerst

noch nicht recht glauben wollte, wurde bald eines Besseren belehrt und konnte im Handum-

drehen absurde Wortketten, amerikanische Präsidenten oder sogar thailändische Zahlen von Eins bis Zehn im Gedächtnis speichern.

Marathonläufer Mag. Michael Buchleitner, 25-facher österreichischer Staatsmeister und Wirtschaftswissenschaftler, war dann für die erfolgreiche Verbindung von Geist und Körper zuständig und zeigte Techniken auf, wie man den Stress und psychische Belastungen abbauen und durch Bewegung nicht nur Entspannung finden, sondern eventuell sogar der Alterung vorbeugen kann.

Im Anschluss an die spannenden Vorträge stand ein köstliches Abendbuffet am Programm, bei dem mit Verkostung von österreichischen Spitzenweinen auf die geistigen Anstrengungen hin die verdiente Belohnung erfolgte... *sura*