

# Kinder schulen ihr Gedächtnis

**FERIENKURS** Trainer André Sterner lehrte in der M-Akademie der Mittelbayerischen. Er zeigte Grundschulern seine Merktechniken.

VON ANNIKA EDER



**REGENSBURG.** Gleich zu Beginn überbrachte Trainer André Sterner den 14 Kindern die gute Nachricht: „Ihr habt bereits alle ein perfektes Gedächtnis!“ Seine Aufgabe sei es nun, ihnen zu zeigen, wie sie es optimal nutzen könnten. Am Mittwochmorgen kamen die Grundschüler ins Medienhaus der Mittelbayerischen an der Kumpfmühler Straße, um genau dies in der M-Akademie zu lernen.

Für den 31-jährigen ist es zur Herzangelegenheit geworden, Kindern den Spaß am Lernen zu zeigen. Er habe selbst in der Schule unter großem Leistungsdruck und Schulangst gelitten, erzählt der erfolgreiche Unternehmer. Auch viele der Grundschüler kennen bereits dieses Gefühl und berichten, wann sie oder Bekannte von anderen entmutigt worden sind. Auch beim Sport sei die richtige Motivation wichtig. „Bei uns haben ein paar Schüler zu einem etwas Festeren gesagt, er würde den Sprint nicht schaffen und der hat dann deswegen aufgegeben“, berichtet Emil.

Sterners Weg war ebenfalls nicht immer leicht. Erst in der Berufsschule habe es bei ihm „Klick gemacht“, als er selbst an einem Motivationstraining teilgenommen hatte. Seitdem hat sich



„Wie funktioniert unser Hirn?“ André Sterner veranschaulicht, wie die Gehirnhälften zusammenarbeiten. FOTO: EDER

## M-AKADEMIE

**Kurse:** Die M-Akademie bietet allein im ersten Halbjahr 180 Kurse zu 29 verschiedenen Themen an.

**Buchung:** Interessierte können die Kurse unter Telefon (08 00) 2 07 20 70 buchen. Alternativ kann

man sich auch per E-Mail an [akademie@mittelbayerische.de](mailto:akademie@mittelbayerische.de) für die Angebote der M-Akademie anmelden.

**Informationen:** Eine Übersicht über Termine und Kurse finden Sie auf [www.mittelbayerische.de/akademie](http://www.mittelbayerische.de/akademie).

sein Leben um 180 Grad gedreht. Den Kindern möchte er zeigen, wie sie sich ganz einfach Dinge merken und wie sie sich selbst wertschätzen können.

Auf spielerische Art und Weise lernen sich die Kinder, die teilweise sogar aus Furth im Wald angereist waren, gegenseitig kennen. Als Einstieg spielten die Teilnehmer eine modifizierte Version von „mein rechter, rechter Platz ist frei.“ Je mehr Namen man sich merken konnte, umso höher stand die Chance, zu gewinnen. Durch einfache Tricks,

wie den Namen der Teilnehmer laut nachzusprechen, klappte das schon nach wenigen Minuten gut. Im nächsten Schritt verknüpfen die Kinder die Zahlen eins bis 20 mit verschiedenen Gegenständen oder stellen sich die Zahlen bildlich vor. Voller Begeisterung machten die Grundschüler die Übungen mit und waren selbst ganz überrascht, wie viel sie sich in der kurzen Zeit bereits merken konnten.

In der zweiten Hälfte des Trainings wollte Sterner den Kindern helfen,

selbstbewusst durchs Leben gehen zu können. Kein leichtes Thema, werde Selbstliebe doch häufig mit Arroganz gleichgesetzt, so Sterner.

„Ich will, ich kann, ich werde“, nichts anderes sollte man sich von anderen einreden lassen, ist der Persönlichkeitscoach überzeugt. Für ihn hat sich durch das Training sein Leben verändert und genau das wünscht er sich auch für die Teilnehmer seiner Workshops. Er sei das beste Beispiel dafür, dass es nie zu spät ist, neu anzufangen.

## KURZ NOTIERT

### Kurs für Blockflötenspieler

**REGENSBURG.** Im Gemeindefaal der Lukaskirche am Sallerer Berg findet am Samstag, 20. Februar, von zehn bis 18 Uhr ein Blockflötenskurs zur Intensivierung statt. Eingeladen sind alle Mitglieder des Ensembles „Flautissimo“ und Gäste, die die Sopran- und Altblockflötengriffweise beherrschen und geübt sind, im Ensemble zu spielen. Gespielt wird Passionsmusik, die in der Mittagsmusik am Samstag, 17. März, in der Niedermünsterkirche aufgeführt wird. Anmeldung ab sofort an Susanne Hoffmann, [susihoff61@hotmail.com](mailto:susihoff61@hotmail.com) oder (09 41) 8 70 31 58. Die Tagesgebühr beträgt 30 Euro, für Ensemblemitglieder zehn Euro.

### Regionalentscheid im Wolfgangscup

**REGENSBURG.** Ministranten aus den Dekanaten Regensburg-Stadt und -Land spielen am Samstag von zehn bis 16 Uhr in der Turnhalle der Clermont-Ferrand-Mittelschule um die Teilnahme am Endspiel des Wolfgangscups. Die Gewinner nehmen am 3. März in Ammersricht am Endspiel zum Wolfgangscup, dem Fußballpokal der Diözese Regensburg, teil.

### Ein Abend für die Paarbeziehung

**REGENSBURG.** Die Landeskirchliche Gemeinschaft Regensburg lädt Ehepaare am Freitag, 16. Februar, um 20 Uhr zum Vortrag „Unsere Unterschiedlichkeit“ von Francien und Gerhard im Studentenwohnheim in der Fort-Skelly-Straße ein. Der Eintritt ist frei. Anmeldung bitte unter Telefon (0941) 99 86 82 oder [regensburg@lkg.de](mailto:regensburg@lkg.de).

KW 07 Gültig vom 14.02. bis 17.02.2018

## REWE DEIN MARKT

TU DIR WAS FRISCHES

**60% Rindfleisch**

**Geprüft Qualität**

FÜR RIND- UND SCHWEINEFLEISCH

**Hackfleisch gemischt\*\***  
vom Rind und Schwein,  
(100 g = 0.44)  
**250-g-Packung**

**Aktionspreis 1,11**

**33% gespart**

**Metzgerkochschinken\*\***  
100 g

**1,19**

**23% gespart**

**Citterio Prosciutto di Parma\*\***  
(100 g = 3.27)  
**70-g-Packung**

**2,29**

**20% gespart**

**Parmigiano Reggiano**  
ital. Hartkäse,  
mind. 32% Fett i.Tr.  
100 g

**1,99**

**30FACH PUNKTE**

beim Kauf von **ITTER SPORT** PRODUKTEN im Gesamtwert von über 2 €\*

**22% gespart**

**Smoothie**  
versch. Sorten,  
(100 ml = 0.31)  
**250-ml-Fl.**

**0,77**

**51% gespart**

**Milka Pralines**  
versch. Sorten,  
(100 g = 1.01)  
**110-g-Packung**

**1,11**

**44% gespart**

**Ehrmann Almighurt**  
versch. Sorten,  
(100 g = 0.22)  
**150-g-Becher**

**0,33**

**10FACH PUNKTE**

beim Kauf von **BLUMEN UND PFLANZEN** im Gesamtwert von über 2 €\*

**REWE BESTE WAHL**

**Aktionspreis 0,35**

Spanien:  
**Zitronen**  
Sorte: siehe Etikett,  
Kl. I  
Stück

**Aktionspreis 1,11**

Marokko/Spanien:  
**Spitzpaprika rot**  
Kl. I,  
(1 kg = 2.22)  
**500-g-Packung**

**26% gespart**

**Rosenmehl Weizenmehl**  
Type 405,  
(1 kg = 0.80)  
**2,5-kg-Beutel**

**1,99**

**35% gespart**

**Freixenet Carta Nevada Sekt**  
versch. Sorten  
oder **Legero**  
alkoholfrei,  
(1 l = 5.17)  
**0,75-l-Fl.**

**3,88**

\*Die Punktegutschrift kann erst ab einem Mindestumsatz von 2 € (ohne Pfand) in der angebotenen Kategorie geltend gemacht werden. Angebote sind bis zum 18.02.2018 gültig. PAYBACK Karte an der Kasse vorzeigen. Alle Abbildungen beispielhaft. Druckfehler vorbehalten. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen. Aktionspreise sind zeitlich begrenzt. Verkauf nur solange der Vorrat reicht. \*\*Nicht in allen Märkten erhältlich.