

# Das bewegte Gehirn –





## Wie Sport unsere Nerven schützt und unser Denken verbessert

Der Orthopäde empfiehlt Rückenübungen; der Kardiologe rät zu regelmäßigem Ausdauersport. Bei einem Psychiater lagen Sie bislang eher bewegungslos auf der Couch. Doch die Zeiten ändern sich: Die Neurowissenschaften haben die faszinierende Wirkung von körperlicher Bewegung für sich entdeckt. Sport kann das Hirnwachstum und die Entwicklung kognitiver Eigenschaften bei Jung und Alt fördern.

Der Vortrag gibt einen Überblick darüber, wie Sport und Bewegung die kindliche Gehirnentwicklung unterstützt und die Nervenzellen in höherem Alter erhält. Er zeigt außerdem, wie Sie Ihre psychische Gesundheit, Ihre Stimmung und Ihre Kreativität verbessern können, wenn Sie sich ab und an motorisch herausfordern.

Ziehen Sie sich die Lafschuhe an. Denn ein Blick in Ihr Gehirn wird auch Sie bewegen...

Typ	Vortrag, jeweils präsent oder online
Stichworte	Sport, Bewegung, Gehirnentwicklung, Intelligenz
Zielpersonen	Allgemeinbevölkerung, Ärzte/Patienten
Länge (Empfehlung)	45min, 60min, 75min, <u>90min</u>

Humor		<input type="range" value="80"/>
Emotionen		<input type="range" value="60"/>
Wissenschaft		<input type="range" value="85"/>
Praxistipps		<input type="range" value="75"/>

*Die Vorträge werden fortwährend überarbeitet bzw. dem aktuellen Forschungs- und Wissensstand angepasst. Die Beschreibung des Inhalts und die übrigen Angaben gelten somit immer unter einem gewissen Vorbehalt. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld einer Veranstaltung darüber hinaus gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.*