

Das bewegte Gehirn – Wie Sport unsere Nerven schützt und unser Denken verbessert

Der Orthopäde empfiehlt Rückenübungen, der Kardiologe regelmäßigen Ausdauersport. Bei einem Psychiater lagen Sie bislang eher bewegungslos auf der Couch. Doch die Zeiten ändern sich: Seit neuem entdecken endlich auch die Neurowissenschaften die faszinierende Wirkung von Sport und Bewegung auf eine gesunde Hirnentwicklung, Nervenwachstum und als Möglichkeit die kognitiven Eigenschaften bei Jung und Alt zu fördern.

Der Vortrag gibt einen Überblick über neue faszinierende Erkenntnisse der neurobiologischen Forschung zum Einfluss von Sport auf die kindliche Entwicklung des Gehirns und den Erhalt der Nervenzellen in höherem Alter. Der Vortrag zeigt, wie Sie ihre psychische Gesundheit, Stimmung, Kreativität und andere Leistungen des zentralen Nervensystems verbessern können.

Ein Blick in Ihr Gehirn wird auch Sie bewegen...

Typ	Vortrag	
Zielpersonen	Ärzte, therapeutisches Personal, Allgemeinbevölkerung	
Länge (Empfehlung)	60min, 75min, <u>90min</u>	
Humor		<div style="width: 80%; background-color: #2e8b57;"></div>
Emotionen		<div style="width: 60%; background-color: #2e8b57;"></div>
Wissenschaft		<div style="width: 85%; background-color: #2e8b57;"></div>
Praxistipps		<div style="width: 75%; background-color: #2e8b57;"></div>

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.