








# Gehirntraining durch Bewegung

Erfahren Sie in diesem **Angebot**, wie körperliche Aktivität das Denken fördert.

-  **Bewegt die grauen Zellen anregen**
-  **Geistige Potenziale aktivieren**
-  **Demenz vorbeugen**
-  **Koordinationstraining für den Kopf**
-  **Dual Tasking Training für den Kopf**

**Sind Sie neugierig geworden?** Dann schauen Sie mal vorbei!

**Immer 1 x mtl. montags, in der Zeit von 17-18 Uhr  
im BGH Herberhausen**

**Montag 29. Juni 2026**

**Montag 20. Juli 2026**

**Montag 17. August 2026**

**Montag 21. September 2026**

**Weitere Termine folgen.....**

**Geleitet von Silke Michel**, Bewegungspädagogin sowie Fach-Übungsleiterin im Präventions- und Rehasport.

Die ersten Alterungsprozesse des Gehirns beginnen ab dem 30. Lebensjahr. Und sanftes Ausdauertraining (wie z. B. Spazieren gehen) erhöht die Durchblutung in verschiedenen Gehirnarealen im Mittel um 20 Prozent. Diese verstärkte Gehirndurchblutung bringt mehr Sauerstoff und gleichzeitig mehr Nährstoffe in den Kopf und wirkt dadurch wie ein Energie-Kick für das Denken.

Deshalb der Merksatz: **Regelmäßige Bewegung im Alter hält das Gehirn jung!**

Und: **Bewegung beginnt im Kopf!**

In diesem Angebot werden wir uns bewegen – nicht nur körperlich – auch geistig! Keine Angst, es werden keine sportlichen Höchstleistungen erwartet – eher ein Kooperieren beider Gehirnhälften.

