



Gehirntraining durch Bewegung

Erfahren Sie in diesem **Schnupperangebot**, 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 19. Januar 2026
Montag 16. Februar 2026
Montag 16. März 2026**

Hier kann jede/r Interessierte an einer „Schnupperstunde“ teilnehmen.

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.

Es sind **vorerst 3 Schnupperstunden** angesetzt, um einmal einen kleinen Einblick in das Programm zu bekommen.

Ich freue mich auf Sie/euch und hoffe, Sie/euch neugierig gemacht zu haben.