

„Geistig fit in jedem Alter“

Mittwoch, den 8. Mai 2019

von 15.00 bis 21.30 Uhr

Kultur- und Tagungszentrum Murnau

V.i.S.d.P.: BRK Kreisverband Garmisch-Partenkirchen, Falkenstr. 9, 82467 Garmisch-Partenkirchen

Tanzstunde mit Zied Hammami
zum Gedächtnistraining

Vortrag und Übungen mit
Klaus Drauschke

Informationen rund ums Thema
Demenz und Gehirntraining

Geistig fit in jedem Alter

Geistige Fitness ist heute ebenso wichtig, wie körperliche Fitness. Beide beeinflussen sich sogar gegenseitig. Wie kann man verminderter geistigen Leistungsfähigkeit im Alter vorbeugen?

Unser Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Muskel: mit Training behalten wir unsere kognitiven Fähigkeiten, ohne Training verlieren wir z.B. Gedächtnisleistung. Wie steigert Bewegung die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Und mit welchen Übungen

bleibt man geistig beweglich. Klaus Drauschke gibt Einblicke in das menschliche Gehirn und berichtet, wie er 400 Schülerinnen und Schülern mit Bewegungsübungen im Unterricht geholfen hat.

Programm:

8. Mai 2019

Kultur- und Tagungszentrum Murnau

15.00 bis 16.00 Uhr

Tanzunterricht mit Zied Hammami

ab 16.00 Uhr

Informationen rund um die Themen Demenz, Alzheimer und Gehirntraining

19.00 bis 20.30 Uhr

Vortrag Klaus Drauschke mit anschließender Diskussion



Klaus Drauschke, Vize-Präsident des Bayerischen Landessportverbandes, Gehirntrainer

Immer aktuell informiert auf Facebook.

Folgen Sie uns auf Facebook und erhalten Sie alle Infos rund um unsere Veranstaltungen direkt auf Ihr Smartphone. Oder besuchen Sie uns im Netz unter www.brk-gap.de/fitindiezukunft



Eine Veranstaltungsreihe von

