

Neue Broschüre „Gehirntraining durch Bewegung“ des DTB



| Bewegt die grauen Zellen anregen |
| Geistige Potentiale aktivieren | Demenz vorbeugen |
| Wissenschaftliche Grundlagen |
| Praktische Umsetzung im Verein |

In dieser neuen DTB-Broschüre finden Übungsleiter und Trainer alles, was sie für die Umsetzung eines Gehirntrainings durch Bewegung wissen müssen: Wissenschaftliche Hintergründe, Effekte von Koordinationsübungen und Ausdauersport auf den Kopf und jede Menge praktische Anregungen, Tipps und Ideen. Sie erfahren alles über die Plastizität der Denkstrukturen und bekommen Einblicke, welche Bewegung wie genau auf das Gehirn wirkt und was ein Dual-Tasking-Training den grauen Zellen bringt. Man lernt, dass sanfter Ausdauersport vor einer geistigen Herausforderung wie Energie-Kick auf die Gehirnzellen wirkt,

warum beim Koordinationstraining nicht nur die Präzision sondern auch die Schnelligkeit wichtig ist und dass Bewegung den Kopf jung hält. Weitere Inhalte sind

- Psychomotorische Aktivierung für den Kopf,
- Reduzierung des Demenzrisikos durch Bewegung,
- Dosierung des Ausdauertrainings zur Förderung der mentalen Leistungsfähigkeit.

Alles, was Übungsleiter sonst noch wissen sollten, wenn sie ein Gehirntraining durch Bewegung anbieten, runden die Broschüre ab: Zielgruppen, Trainingshäufigkeit, Stundenaufbau.

Das Autorenteam Dr. Claudia Völcker-Rehage, PD Dr. Susanne Tittlbach, Bettina Jasper, Petra Regelin und Prof. Dr. Ursula Staudinger besteht aus renommierten und bundesweit anerkannten Wissenschaftlern, Experten und Sportpraktikern.

Die Broschüre kostet 8,- Euro und kann erworben werden beim DTB-Shop, Hotline 06562/6155 oder im Internet unter www.dtb-shop.de. Bestellungen werden auch per E-Mail entgegengenommen: bestellung@dtb-shop.de.