

Geistige Fitness durch Bewegung und Spaß

Veranstaltung bei Awo Bebra

Bebra – Das AWO-Quartiersbüro Bebra veranstaltet am Donnerstag, 8. August, von 14 bis 15.30 Uhr, einen kostenfreien Workshop. Dabei zeigt Dr. Christiane Potzner, wie sich die geistige Fitness steigern und so dem Alterungsprozess im Gehirn entgegenwirken lässt.

Die Expertin für Gehirnforschung und Gedächtnistraining an der Uni Kassel hält keinen Vortrag im eigentlichen Sinne, sondern setzt auf die Interaktion mit ihren Gästen. In diesem Workshop für Jedermann werden alle Gehirnbereiche zeitgleich aktiviert. „Wir steigern die geistige Fitness durch Bewegung und Spaß. Nach ein paar Aufwärmübungen für das Ge-

hirn und auch den Körper, machen wir Wurf- und Fangübungen mit Bällen. Mit Fingerübungen aktivieren wir den motorischen Bereich im Gehirn“, sagt Dr. Christiane Potzner.

Zudem werden Beweglichkeit, Ausdauer und Konzentration gefördert. Weiterhin wird es kurze Übungen geben, die Spaß machen und dabei die Gehirnhälften vernetzen, wie etwa Klatsch-, Wort- und Augenübungen.

Das AWO-Quartiersbüro Bebra bittet aus organisatorischen Gründen um Anmeldung unter ☎ 0 66 22 / 9 24 35 02, oder E-Mail: jan-[kolja.wilke@awo-nordhessen.de](mailto:jan-kolja.wilke@awo-nordhessen.de).