

## AP10627 Brain Walk - Kombination aus schnellem Gehen mit Übungen zur geistigen Aktivierung

Beginn Montag, 03.08.2020, 18:00 - 20:00 Uhr

Kursgebühr 38,27 €

Dauer 4 Termine

Kursleitung Carola Schneider

Kursort , Nähe Golfanlage Römerhof, 53332 Bornheim

Wie Sie Bewegung im privaten und beruflichen Bereich nutzen, um die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns zu steigern, lernen Sie in diesem Kurs. Bewegung und Denken bedingen sich gegenseitig, denn Bewegung trägt zur Neubildung von Neuronen bei. So ist die praktische Erfahrung zu erklären, dass ein Spaziergang oder ein gemütlicher Dauerlauf festgefahrene Gedanken wieder in Fluss bringen kann. Moderates Ausdauertraining hilft zudem dabei, Stress und andere emotionale Belastungen zu bewältigen. Es wirkt positiv auf die Psyche und verringert außerdem die Gefahr von Demenz.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
03.08.2020	18:00 - 20:00 Uhr	Wanderparkplatz Neuweg
06.08.2020	18:00 - 20:00 Uhr	Wanderparkplatz Neuweg
10.08.2020	18:00 - 20:00 Uhr	Wanderparkplatz Neuweg
20.08.2020	18:00 - 20:00 Uhr	Wanderparkplatz Neuweg

[zur Kursdetail-Seite](#)