

**Festvortrag**

**14. November 2024**

**18:00 Uhr – Eintritt frei!**

**35 Jahre Beratungsstelle für psychische Gesundheit**

# **Dem Gehirn Beine machen – wie Bewegung Psyche und Geist gesund hält.**

**Referent:**

**Prof. Dr. med. Dipl. Psych. Frank Erbguth**

**Präsident der Deutschen Hirnstiftung**

In der Wissenschaft bestehen keine Zweifel, dass Bewegung gut für die Gesundheit unseres Gehirns ist. Das gilt sowohl für die Vorbeugung als auch für die Therapie neurologischer und psychischer Erkrankungen.

Dennoch erreichen fast 50% der Deutschen nicht die empfohlene Mindestanforderung an körperlicher Aktivität. Der Vortrag fasst den Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen und zeigt Wege auf, wie man an seiner Motivation für mehr Bewegung arbeiten kann.

**Veranstaltungsort:  
Klosterraum Neumarkt  
Kapuzinerstr. 5  
92318 Neumarkt**

Psychische Gesundheit geht uns alle an. Helfen Sie uns, damit wir weiterhin helfen können! Wir freuen uns über Spenden im Rahmen der Veranstaltung.