

Hirnforschung: Der Mensch braucht Bewegung!

Utl.: Die Sport-Dachverbände ASKÖ, ASVÖ und SPORTUNION veranstalten vom 18.-20. Oktober Österreichs größten Bewegungs- und Sportkongress =

Saalfelden (OTS) - Alzheimer und Demenz mit Bewegung vorbeugen? Das Gehirn mit Bewegung und Sport für die Anforderungen des Alltags, der Schule und des Jobs fit machen? All das erklärt der renommierte Neurobiologe Dr. Volker Busch in seinem Hauptvortrag beim 13. Österreichischen Bewegungs- und Sportkongress der drei Sport-Dachverbände im Congress Saalfelden.

Die zentralen Botschaften seines Vortrages: Bewegung bewirkt den stärksten Reiz auf Bildung und Sprossung neuer Nervenzellen. Anstrengende Leistungen bilden das Nervengewebe, und koordinativ sowie propriozeptiv anspruchsvolle Bewegungsarten formen dieses. Bewegtes Lernen fördert Netzwerkverbindungen im Gehirn. Besonders die exekutiven Funktionen (Konzentration, Impulskontrolle, Arbeitsgedächtnis) werden akut restauriert und längerfristig trainiert. Regelmäßige Bewegung kann auch die Stresswiderstandskraft erhöhen. Was ist also das Wichtigste für ein gesundes Gehirn? Bewegung!

Insbesondere verweist Dr. Busch auf die wohl wichtigste Aussage: Sport und Bewegung sollten Spaß machen. Dann und nur dann nämlich sorgt Dopamin für eine Verbesserung von Lern- und Wachstumsfunktionen im Gehirn. Der Serotoninspiegel wird erhöht und bedingt eine Stimmungsverbesserung bzw. deren Stabilisierung.

Aber sein Vortrag am Samstagabend ist erst der Start für einen sensationellen Reigen an Workshops, 96 an der Zahl. Von A wie Arial Silk über BODEGA Moves, Beyond Systems, Ballschule Österreich, Beckenbodengym, Black Roll, Burner Games, Capoeira, Faszientraining, Mountainbike, Klettern, Funktionsgymnastik bis hin zu Kort.X, Natural Move, Rockthebilly, Qigong, Streetdance oder Wavelethics. Die Reihe der Top-Referentinnen und Referenten ist schier endlos bei dieser 13. Auflage der größten Fortbildungsveranstaltung ihrer Art in Österreich.

Unterstützt wird dieser Kongress seit 2007 seitens der

Stadtgemeinde Saalfelden, die als regionales Schulzentrum alles anbietet, was es an Sporthallen und Trainingsräumen im Umkreis gibt. Auch Vortragssäle und Schuleinrichtungen werden bereitgestellt. An rund 30 Orten, verteilt im ganzen Ort, finden die Arbeitskreise von Samstagfrüh bis Sonntagmittag statt.

Und um auch die Jugend für diesen Kongress zu begeistern, gibt es 30 Gratisplätze für junge Übungsleiterinnen und Übungsleiter unter 25. Geschlafen wird im Matratzenlager, die Kosten für Verpflegung übernehmen die drei Sport-Dachverbände. Damit Sportförderung dort ankommt, wo sie am dringendsten gebraucht wird.

Ausführliche Informationen zum Kongress finden Sie unter:
[www.fitsportaustria.at/go/kongress2019]
(<http://www.fitsportaustria.at/go/kongress2019>)

~

Rückfragehinweis:

Mag. Werner Quasnicka
Geschäftsführer Fit Sport Austria GmbH
1020 Wien, Waschhausgasse 2, 2.OG
Tel. +43 1 504 79 66-111, Mobiltelefon: +43 664 301 35 85
Email: w.quasnicka@fitsportaustria.at
www.fitsportaustria.at

~

Digitale Pressemappe: <http://www.ots.at/pressemappe/17186/aom>

*** OTS-ORIGINALTEXT PRESSEAUSSENDUNG UNTER AUSSCHLISSLICHER
INHALTLICHER VERANTWORTUNG DES AUSENDERS - WWW.OTS.AT ***

OTS0157 2019-10-16/14:27

161427 Okt 19

Link zur Aussendung:

https://www.ots.at/presseaussendung/OTS_20191016_OTS0157