

# Fit im Kopf – fit im Leben!

## Zwei Tage für die geistige und körperliche Fitness mit neuen Erkenntnissen für Praxis, Schule, Beruf und Alltag

Viele Menschen fühlen sich von den Anforderungen in Beruf, Schule, Ausbildung, aber auch in der Freizeit überfordert. Folglich wird geistig abgeschaltet. Zusätzlich setzen zu wenig Bewegung und die falsche Ernährung nicht nur der körperlichen, sondern auch der geistigen Fitness zu.

Wie könnten Wege aus dieser Falle aussehen? Was kann jede/r Einzelne tun, um geistig und körperlich fit zu bleiben und den Anforderungen der Leistungsgesellschaft mit Gelassenheit und Freude zu begegnen?

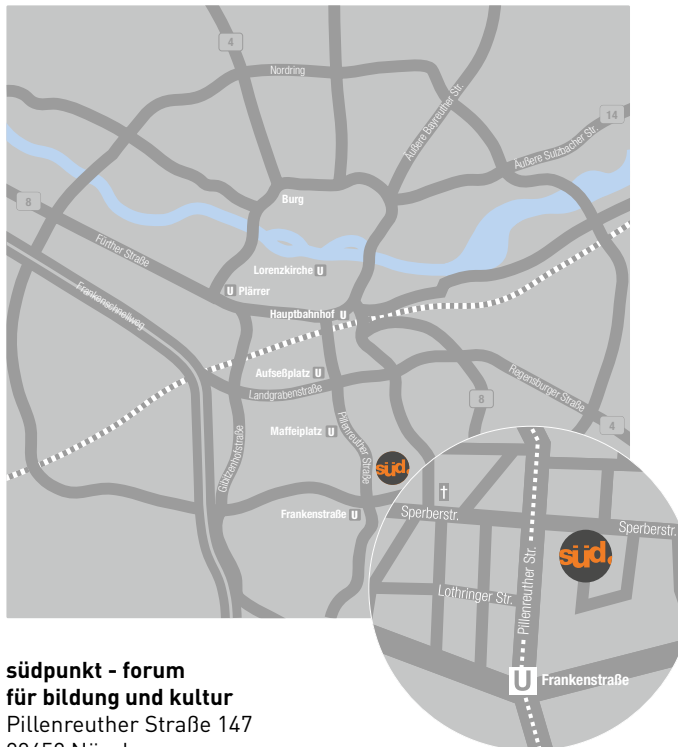
Mit Vorträgen und Workshops zum Thema Ernährung, Bewegung und körperlicher und geistiger Fitness soll diesen Fragen nachgegangen und ein Anstoß für die Zukunft gegeben werden. Mehrere Referenten bringen neuestes aus der Forschung, exklusiv für Sie. Dazu gehören beispielsweise:

- Was macht das Frühstück zum Steigerer von IQ und Tagesleistung?
- Einfache Bewegungen für körperliche und geistige Fitnesssteigerung und psychische Stabilisierung in jedem Lebensalter
- Effektive geistige Fitmacher
- Einfache geistige Übungen zur Intelligenzsteigerung, Schmerzreduzierung und raschen Wiederherstellung bei Krankenhausaufenthalten
- Programm zur erstaunlich starken und raschen Steigerung der geistigen Fitness und sozialen Kommunikation von Erwachsenen
- Effektives Programm nicht-medikamentöser Maßnahmen bei leichter und mittelschwerer Demenz

Für Multiplikatoren, Praktiker und Interessierte; also für alle, die sich selbst und/oder andere fitter machen wollen.

**Anmeldeschluss: 28. Februar 2012**

Die Anmeldungen werden nach dem Eingangsdatum berücksichtigt. Maximal 200 Teilnehmer/innen.



**südpunkt - forum  
für bildung und kultur**  
Pillenreuther Straße 147  
90459 Nürnberg

Tel.: 0911 231-14 300  
Fax: 0911 231-14 309  
suedpunkt@stadt.nuernberg.de

### Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

**U-Bahn:** Haltestelle Frankenstrasse: U1, Ausgang: Sperberstraße

**Straßenbahn:** Linie 8

**Bus:** Linie 51, 65, 67, 95, 97, 651, N5, Haltestelle Frankenstrasse

Fahrradstellplätze befinden sich an der Nordseite des Gebäudes in der Sperberstraße.

### Ansprechpartnerin

Anne-Kathrin Lindner, BZ im BCN/südpunkt  
Pillenreuther Str. 147, 90459 Nürnberg  
Tel.: 0911 231-14310, Fax: 0911 231-14339  
anne-kathrin.lindner@stadt.nuernberg.de  
www.suedpunkt-nuernberg.de/lernpunkt



Nürnberg

suedpunkt-nuernberg.de



# Fit im Kopf Fit im Leben!

Zwei Tage für die geistige  
und körperliche Fitness  
mit neuen Erkenntnissen  
für Praxis, Schule, Beruf  
und Alltag

Eine Kooperation  
des Bildungszentrums  
im Bildungscampus  
der Stadt Nürnberg  
und der Gesellschaft  
für Gehirntraining  
e.V. (GfG)



Gestaltung: www.weinberg-brothers.de

**Bildungszentrum**  
Stadt Nürnberg



suedpunkt-nuernberg.de

## Samstag 10. März 2012

- 10:00 – 10:20 Uhr **Eröffnung und Grußworte**  
Dr. Wolfgang Eckart, Direktor des Bildungscampus Nürnberg
- 10:20 – 11:00 Uhr **Geistiges + körperliches Wohlbefinden = Gesundheit?!**  
VORTRAG 1  
Marco Bielser, Leiter Gesundheit und Umwelt, Bildungscampus Nürnberg
- 11:00 – 11:45 Uhr **Was tun für die geistige Fitness?**  
VORTRAG 2  
Dr. Siegfried Lehrl, Erlangen Akademischer Direktor a.D. an der Universität Erlangen, Präsident der GfG
- 11:45 – 12:00 Uhr **Kaffeepause**
- 12:00 – 12:40 Uhr **Durch geistige Fitness schneller wieder auf den Beinen**  
VORTRAG 3  
PD Dr. med. Matthias Brem, Team-Arzt des 1. FCN und Oberarzt im Klinikum Süd, Nürnberg
- 12:40 – 14:00 Uhr **Mittagessen**
- 14:00 – 15:00 Uhr **Geistig fit durch Mentales Nordic-Walking und Trampolinschwngen**  
WORKSHOP 1  
Toni und Walter Goth, Mastertrainer Nordic Walking; Mentale-Aktivierungs-Trainer
- 14:00 – 15:00 Uhr **Trampolinschwngen statt -springen: die Praxis**  
WORKSHOP 2  
Christoph Wosnitza, Business Development Manager, Bellicon Deutschland
- 14:00 – 15:00 Uhr **Geistig fit durch motorische Koordination**  
WORKSHOP 3  
Simone Tatay, Aerobic- und Fitnesstrainerin, Bildungszentrum Nürnberg
- 14:00 – 15:00 Uhr **Geistig fit durch PC- und Konsolenspiele**  
WORKSHOP 4  
Sascha Dowidat, Mitarbeiter des Lernpunkts im südpunkt
- 15:00 – 15:45 Uhr **Kann man Intelligenz essen?**  
VORTRAG 4  
Günter Wagner, Leiter des Instituts für Sporternährung e.V., Bad Nauheim
- 15:45 – 16:30 Uhr **Geistig fit durch Nahrungsergänzung?**  
VORTRAG 5  
Uwe Schröder, Mitarbeiter des Instituts für Sporternährung e.V., Bad Nauheim, 2. Vors. des Kuratorium Thera-Fit e.V.

- 16:30 – 16:45 Uhr **Kaffeepause**
- 16:45 – 17:45 Uhr **Geistig fit durch Fitnessstraining**  
WORKSHOP 5  
Simone Tatay, Aerobic- und Fitness-trainerin, Bildungszentrum Nürnberg
- 16:45 – 17:45 Uhr **Geistig fit durch Essen und Trinken**  
WORKSHOP 6  
Günther Wagner, Uwe Schröder, Institut für Sporternährung, Bad Nauheim
- 16:45 – 17:45 Uhr **Geistig fit durch Mentales Aktivierungs Training**  
WORKSHOP 7  
Gertraud Pehl, Mentale-Aktivierungs-Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining
- 16:45 – 17:45 Uhr **Geistig fit mit Hilfe der SOMECO-Treppe**  
WORKSHOP 8  
Dr. Siegfried Lehrl, Erlangen Akademischer Direktor a.D. an der Universität Erlangen, Präsident der GfG
- 17:45 – 18:00 Uhr **Kaffeepause**
- 18:00 – 18:45 Uhr **Bewegt zu mentaler Fitness**  
VORTRAG 6  
Toni Goth, Mastertrainer Nordic Walking; Walter Goth, Präsident der German Nordic Fitness Association (GNFA)
- 18:45 – 19:30 Uhr **Schwingend statt springend zur geistigen und körperlichen Fitness**  
VORTRAG 7  
Christoph Wosnitza, Business Development Manager, Bellicon Deutschland
- Ab 19:30 Uhr **Abendessen im Altstadtflair**  
Anmeldung erforderlich

## Sonntag 11. März 2012

- 10:00 – 10:40 Uhr **Geistig fit-Programm gegen Demenz – das MAKS-Projekt**  
VORTRAG 8  
Für Angehörige Pflegebedürftiger  
Prof. Dr. med. Elmar Gräbel, Leiter Bereich Med Psych & Med Soz der Universität Erlangen-Nürnberg, Vorsitzender der Alzheimer-Gesellschaft Mittelfranken e.V.

- 10:40 – 11:20 Uhr **Konzeption & Evaluation des Programms „Bewegung für die grauen Zellen“ an der vhs Fürth**  
VORTRAG 9  
Dr. Reinhard März, Psychologe, Fürth
- 11:20 – 12:00 Uhr **Geistig fit durch gesunde Ernährung trotz Pestiziden & Co.**  
VORTRAG 10  
Prof. Dr. med. Joannis Benos, Ärztlicher Direktor a.D., ehem. Vorsitzender der Beratungskommission für Suchtfragen im griechischen Gesundheitsministerium
- 12:00 – 13:00 Uhr **Bewegung für die grauen Zellen**  
WORKSHOP 9  
Claudia Röschel und Katrin Rößler, Kursleiterinnen des Programms „Bewegung für die grauen Zellen“ der vhs Fürth
- 12:00 – 13:00 Uhr **Geistig fit durch Ernährung**  
WORKSHOP 10  
N. N.
- 12:00 – 13:00 Uhr **Geistig fit durch Verbesserung der Ausdauer**  
WORKSHOP 11  
Simone Tatay, Aerobic- und Fitness-trainerin, Bildungszentrum Nürnberg
- 12:00 – 13:00 Uhr **Gedächtnisleistungen live**  
WORKSHOP 12  
Manuela Weidner, Deutsche Gedächtnismeisterin
- 12:00 – 13:00 Uhr **Geistig fit durch Mentales Aktivierungs Training**  
WORKSHOP 13  
Gertraud Pehl, Mentale-Aktivierungs-Trainerin der Gesellschaft für Gehirntraining
- 13:00 – 14:00 Uhr **Mittagessen**
- 14:00 – 15:00 Uhr **Das Kursprogramm der AOK - Bayern: „Rundum fit - auch im Kopf“**  
VORTRAG 11  
Barbara Müller, Referentin im Bereich Gesundheitsförderung der AOK Bayern
- 15:00 – 15:30 Uhr **Zu guter Letzt: Konsequenzen für Politik und Bildung**  
Marco Bielser, Leiter Gesundheit und Umwelt, Bildungscampus Nürnberg

