

# STUDENTISCHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

## VORTRAG »WARUM DEIN GEHIRN DEINE FÜßE ZUM DENKEN BRAUCHT.«

**Bewegung ist gesund, aber warum eigentlich?**

**Und wie kann sich Bewegung auch positiv auf deine mentale Gesundheit auswirken?**

Diesen Fragen gehen wir am

**17. April um 18.00 Uhr (online)**

auf den Grund!

- Experte und Sportwissenschaftler Jürgen Maaßmann erklärt dir, was im Gehirn passiert bei Bewegungsmangel und ausreichender Bewegung. Er gibt dir Tipps, wie du ganz easy Übungen in deinen Tagesablauf integrieren kannst.
- Außerdem kannst dich austauschen und Fragen stellen zu Allem, was die mentale Gesundheit und Bewegung betreffen.
- **Sei dabei! Das Angebot ist für dich kostenlos,**

**Link zur Anmeldung:**

