

Nr. 59/2018

Magdeburg, 07.09.2018

## **FITNESS IN ALLEN LEBENSALTERN – NOTWENDIGKEIT ODER LIFESTYLE?**

Experten diskutieren aktuelle Forschungsergebnisse zum Zusammenhang von Bewegung, körperlicher und psychischer Gesundheit sowie Gedächtnisleistungen

Wie beeinflusst unser Lebensstil in der Kindheit und Jugend unsere Gesundheit im Alter? Was bedeutet der regelmäßige Gang ins Fitnesscenter für unseren Körper, welche Rolle spielt Ausdauersport für die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns und: schützt uns Tanzen oder eher Joggen erfolgreicher gegen Demenz im Alter?

Mit diesen und weiteren Fragen zu Gesundheit und Bewegung in unterschiedlichen Lebensaltern setzen sich vom 12. bis 15. September 2018 rund 150 Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler unterschiedlichster Disziplinen auf dem Campus der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg auseinander.

Die Expertinnen und Experten aus Sportwissenschaft, Neurowissenschaft, Psychologie, Medizin und Gesundheitswissenschaft kommen aus über 20 Ländern, u.a. aus Ägypten, Belgien, Frankreich, Israel, Jordanien, Litauen, Pakistan, Russland, Slowenien, Tunesien, aus der Schweiz, der Türkei, aus Griechenland, Spanien, Dänemark, den USA und Österreich. Über Fächergrenzen hinweg diskutieren sie neueste Forschungsergebnisse und Therapieansätze zur Förderung und Erhaltung unserer mentalen und physischen Gesundheit über die gesamte Lebensspanne hinweg.

**WAS:** Internationale Konferenz „Healthiness and Fitness across the lifespan“ (HAL 2018)

**WANN:** 12. bis 15. September 2018, Eröffnungsveranstaltung am 12. September 2018, 17:30 Uhr

**WO:** Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Campus Zschokkestraße 32, 39104 Magdeburg, Eröffnung im Hörsaal 6

*„Gesundheit und Fitness sind uns nicht in die Wiege gelegt“, so Prof. Anita Hökelmann, Sportwissenschaftlerin der Universität Magdeburg und Mitorganisatorin der Tagung. „Wir müssen beides im Laufe unseres Lebens erwerben. Bekanntermaßen sind Bewegungsmangel und Überernährung bzw. Fettleibigkeit die Ursache für viele Erkrankungen, denen wir bewusst über unsere Lebensspanne hinweg begegnen müssen.“ Der Aufbau einer motorischen Kompetenz stehe dabei im engen Verhältnis zur Leistung unseres Gehirns. „Mit welchem Fitnesslevel man dann das Seniorenalter erreicht, hängt weitgehend vom Lebensstil im Erwachsenenalter ab. Um ältere Menschen zu unterstützen, physisch und mental fit zu sein, gilt es, aus der Forschung heraus neue Angebote für den Seniorenbereich zu schaffen, insbesondere auch für Menschen, die bereits Einschränkungen hinnehmen mussten.“*

Die interessierte Öffentlichkeit kann an einer Reihe von Workshops zu Themen wie Bewegung im Vorschulalter oder Tanzen im Seniorenalter teilnehmen. Eine Auswahl sowie das vollständige Programm steht Ihnen unter [www.hal2018.de](http://www.hal2018.de) zur Verfügung.

**Die Veranstalterinnen bitten um eine Anmeldung per E-Mail bei Dr. Kathrin Rehfeld unter [kathrin.rehfeld@ovgu.de](mailto:kathrin.rehfeld@ovgu.de). Die Vortragsprache ist Englisch.**

Die Konferenz wird von der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg gemeinsam mit dem Deutschen Zentrum für neurodegenerative Erkrankungen DZNE und der European Group for Research into Elderly and Physical Activity EGREPA organisiert.

Kontakt für die Medien:

Prof. Dr. Anita Hökelmann, Fakultät für Humanwissenschaften der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Bereich Sportwissenschaft, Tel.: +49 391 67-54727, E-Mail: [anita.hoekelmann@ovgu.de](mailto:anita.hoekelmann@ovgu.de)

Prof. Dr. Elke Knisel, Fakultät für Humanwissenschaften der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg, Bereich Sportwissenschaft, Tel.: +49 391 67-

56981, E-Mail: [elke.knisel@ovgu.de](mailto:elke.knisel@ovgu.de)