



**Vorträge in Kooperation
mit dem Departement Sport, Bewegung
und Gesundheit der Universität Basel.**

Sport und Schlaf

Vortrag

Basel	Rheinfelderstr. 29	Di 17.10.	16.00 – 17.30 h	Fr. 25.–
Inhalt	Wie unterscheiden sich gesunde und im Schlaf gestörte Personen in ihrem Schlafmuster? Welche Ursachen stecken hinter den Schlafproblemen? Welche Voraussetzungen sollten für einen guten Schlaf erfüllt sein? In diesem Zusammenhang wird der Frage nachgegangen, ob auch regelmässige körperliche Aktivität unsere Schlafqualität positiv beeinflussen kann.			
Leitung	Prof. Dr. phil. Markus Gerber, Lehrbeauftragter Universität Basel			
Anmeldung	Bis 3. Oktober, 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch			

Sport und Schmerz

Vortrag

Basel	Rheinfelderstr. 29	Di 14.11.	16.00 – 17.30 h	Fr. 25.–
Inhalt	Wer rastet der rostet – auch bei Arthrose und mit Kunstgelenken ist Sport möglich und sogar sinnvoll.			
Leitung	Prof. Dr. med. Niklaus Friederich, Arzt Orthopädie und Traumatologie			
Anmeldung	Bis 31. Oktober, 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch			

Sport und Psyche

Vortrag

Basel	Rheinfelderstr. 29	Di 05.12.	16.00 – 17.30 h	Fr. 25.–
Inhalt	Bewegung – Balsam für die Seele: Basierend auf gesundheitspsychologischen Befunden beleuchtet das Referat den Einfluss von Sport und Bewegung auf die geistige und emotionale Gesundheit. Ein spannender Mix aus wissenschaftlichen Fakten und praxisnahen Empfehlungen.			
Leitung	Dr. Tim Hartmann, Lehrbeauftragter Universität Basel			
Anmeldung	Bis 21. November, 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch			

Sport und Demenz

Vortrag

Basel	Rheinfelderstr. 29	Di 16.01.	16.00 – 17.30 h	Fr. 25.–
Inhalt	Im Vortrag wird dargelegt, weshalb regelmässige körperliche Aktivität kurz- und langfristig Denkprozesse (wie Arbeits- und Langzeitgedächtnis, räumliche und zeitliche Orientierung, Problemlösen) bei Menschen im höheren Alter günstig beeinflussen.			
Leitung	PD Dr. Serge Brand, Lehrbeauftragter Universität Basel			
Anmeldung	Bis 2. Januar, 061 206 44 66, info@akzent-forum.ch			