

# Odenwälder Gesundheitswoche

# VORTRAGSREIHE

Mittwoch, 20. September 2023

## „Sport und Bewegung für die Seele: aktuelle Forschung, Tipps und Bonus-Tricks“

Chefarzt Prof. Dr. med. Philipp A. Thomann,  
Zentrum für Seelische Gesundheit



In beinahe allen Medien wird darauf hingewiesen, dass wir uns (angeblich) viel zu wenig bewegen, dass nur die Wenigsten selbst die minimalen Bewegungsempfehlungen erzielen. Aber woher kommen diese Empfehlungen überhaupt? Wenn wir tatsächlich eine globale Pandemie des Bewegungsmangels haben, und dieser so gesundheitsschädlich ist, warum werden wir dann trotzdem immer älter? Wie wirkt Bewegung positiv auf den Körper und die Seele? Welche Bewegungsform ist die richtige? Wann, wie oft und wie lange?

Diese und weitere spannende Fragen erörtert Prof. Dr. med. Philipp A. Thomann, Chefarzt des Zentrums für Seelische Gesundheit, im Vortrag und ergänzt sofort umsetzbare Tipps (und Tricks), die bislang noch nicht den Weg in eine breitere Öffentlichkeit gefunden haben.

**Mittwoch, 20.09.2023 | 19:00 Uhr**

**Mehrzwecksaal im  
Gesundheitszentrum Odenwaldkreis**  
Albert-Schweitzer-Straße 10-20 | 64711 Erbach

Weitere Informationen unter:  
[www.gz-odw.de/aktuelles](http://www.gz-odw.de/aktuelles)

