

## *Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage*

Jacobs Center on Lifelong Learning and Institutional Development

### **Wir sind alle unseres Alters Schmied**

Altern ist mit einer Reihe körperlicher und geistiger Veränderungen verbunden. Diese sogenannten Alterserscheinungen sind nicht alle genetisch determiniert oder unwiderruflich, sondern können durchaus verzögert, vermieden oder kompensiert und teilweise sogar wieder rückgängig gemacht werden. In dem Vortrag wird auf die Entwicklung des Individuums in ihren verschiedenen Facetten eingegangen, das heißt im Bereich Körper, Kognition und Persönlichkeit. Insbesondere wird aufgezeigt, dass durch einen entsprechenden Lebensstil, z.B. in Form regelmäßiger körperlicher Aktivität, positiv auf die geistigen Funktionen und die körperliche Gesundheit eingewirkt werden kann.

*Prof. Dr. Claudia Voelcker-Rehage*

Professor of Human Performance, Associate Dean

Jacobs Center on Lifelong Learning and Institutional Development

Jacobs University Bremen

Campus Ring 1

28759 Bremen

Telefon: 0421 200-4761

eMail: [c.voelcker-rehage@jacobs-university.de](mailto:c.voelcker-rehage@jacobs-university.de)

[www.jacobs-university.de](http://www.jacobs-university.de)