



# Hvordan virker bordtennis som hjerne-gymnastik?

Albert Gjedde  
Institut for Neurovidenskab og Farmakologi

BAT60+ 21/9 2016  
Slide 1



## Konklusioner

- ✓ Bordtennis har en god men skånsom virkning på hjerte og kar
- ✓ Bordtennis fremmer og vedligeholder reflekser, balance og koordination
- ✓ Bordtennis træner hjernens planlægning og udøvelse af bevægelser
- ✓ Bordtennis fremmer social interaktion
- ✓ Bordtennis hæmmer fedme, aldersdiabetes og demens

BAT60+ 21/9 2016  
Slide 68

