

Naturtræning i Sjøv Senior Motion



Vil du holde din krop og hjerne frisk?

Hold Hjernen Frisk Naturtræning

Hold Hjernen Frisk Naturtræning er træning i naturen kombineret med øvelser, der har til formål at styrke hjernen bl.a. ved at stimulere balancen, hukommelsen og koncentrationsevnen. Her er plads til både knirkende knæ og god kondition, fordi træningen tilpasses den enkeltes niveau.

Målgruppe

Træningen er for dig, der har lyst til at bevæge dig i naturen og samtidigt vil træne hjernen, så den holdes frisk hele livet. Træningen er særligt målrettet aldersgruppen 55-75 år.

Træningsforløb

- 12 ugers træning en gang om ugen
- Holdstart d. 21. august
- Effektmåling før og efter træningsforløbet, bestående af simple fysiske test og spørgeskema
- Det er gratis at deltage

Tid og sted

Tirsdag kl. 10-11. Start ved Hvalsø Hallerne, Skolevej 5, 4330 Hvalsø.

Tilmelding og mere info

Kontakt instruktør Inger Merete Sørensen, tlf. 46496325, imsoes@post.tele.dk.

Læs mere på www.holdhjernenfrisk.dk