



UITDAGING

+



INSPANNING

+



ONTSPANNING



COGNITIEVE FITNESS

Door fysieke training je hersenen uitdagen

Wat is Cognitieve Fitness

Bewegen is goed voor de fysieke conditie, maar zeker ook voor de conditie van de hersenen.

Cognitieve Fitness is een unieke trainingsmethode die speciaal is afgestemd op het positief beïnvloeden van het geheugen, het concentratievermogen, de coördinatie en de zintuiglijke vaardigheden, waarbij plezier voorop staat!

Dit gebeurt door de drie elementen

- fysieke inspanning
- mentale uitdaging
- ontspanning

Tijdens de training worden fitness-oefeningen en bewuste ademhalings- en ontspanningsoefeningen gecombineerd met cognitieve elementen die de hersenen bewust activeren.

Cognitieve Fitness is wetenschappelijk onderbouwd en door het Trimbos Instituut onderzocht en beoordeeld als effectieve interventie.

Het is voor iedereen die fit wil blijven en zijn hersenen gezond wil houden.

COGNITIEVE FITNESS

Door fysieke training je hersenen uitdagen

Cognitieve Fitness in Amstelveen

In 2019 starten de beweegcoaches met de eerste 15 weekse cursus in Amstelveen

Voor wie is deze cursus	Volwassenen
Wanneer is de cursus	Vanaf 5 februari, op dinsdagmiddag 15.00 - 16.30 uur
Kosten	€ 187,50 incl. materiaal en werkboek
Locatie	Beweegbox, Sportlaan 27
Inschrijven cursus	Uiterlijk 24 januari Cursus gaat door bij 10 deelnemers

Informatiebijeenkomst

Is uw brein geprikkeld? Of toch nog vragen?

Tijdens de informatiebijeenkomst zullen wij u meer vertellen over Cognitieve Fitness en u laten ervaren wat de cursus inhoudt.

Kom naar de informatiebijeenkomst

Datum	Dinsdag 22 januari
Tijd	15.00 - 15.45 uur
Locatie	Beweegbox, Sportlaan 27 Ingang is tussen Goudsmithal en Amstelveen College

Voor vragen en opgeven kunt u terecht bij

Iris Meertens

i.meertens@amstelveensport.nl - Telefoon 088 - 858 51 04