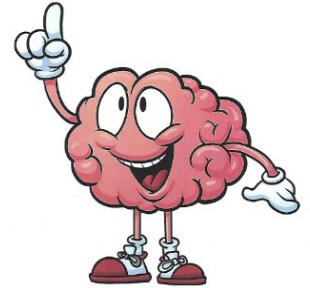


Så kan vi tilbyde **SMARTTRÆNING** Ibeth kommer og træner et hold i Salen på Aktivitetscenteret Kærmindeparken

*Brug hovedet
- dét er SMART*



**Du tilmelder dig holdet - 12 gange 1 time -
MANDAG EFTERMIDDAG**

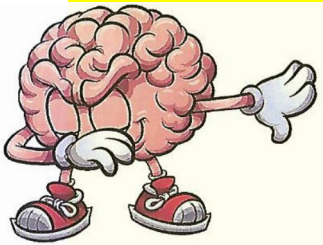
KL. 13.30 - 14.30

Opstart: 2. september til slutningen af november uge 48
(Ferie uge 42—efterårsferie).

Pris i alt incl. kaffe. medlemmer 150,- Kr.

IKKE medlemmer 250,- kr.

ALLE ER VELKOMMEN



Mange husker Ibeth fra 9.maj, hvor hun gav os en forsmag på, hvad
SMARTTRÆNING er.

Formålet er at træne hjernen - hvis opgave er at styre samspillet mellem hjerne, krop og omverdenen. Hjernen **KAN** regenerere og udvikle sig gennem træning.

Træningen foregår som en blanding af øvelser og aktiviteter, der kan opfattes som leg. Træningen stimulerer hjernen til at arbejde på tværs af etablerede forbindelser. **SMART** er fuld af udfordringer, men du skal helst ikke blive for god.

Hjernen bør trænes ligesom kroppens øvrige muskler., der bliver slappe, hvis ikke de bruges, det samme gælder for hjernen. **RUSTEN** skal bankes af.

Udbyttet af træningen er, at du bliver bedre til at huske ting, Balancen, koncentrationen og koordinationen skærpes også.

SMART GØR NOGET GODT FOR HJERNEN - MEN OGSÅ HUMØRET.

Du skal have det sjovt under træningen, skabe en positiv, uhøjtidelig stemning, hvor det at prøve at udfordre sig selv er vigtigere end at mestre øvelserne.

TILMELDING: på opslag her, Hjemmesiden: **DCK-BORDING**, eller tlf. til Gerda Brøndum 2174 8557 **SENEST 1. AUGUST**

Brugerrådet Aktivitetscenteret Kærmindeparken