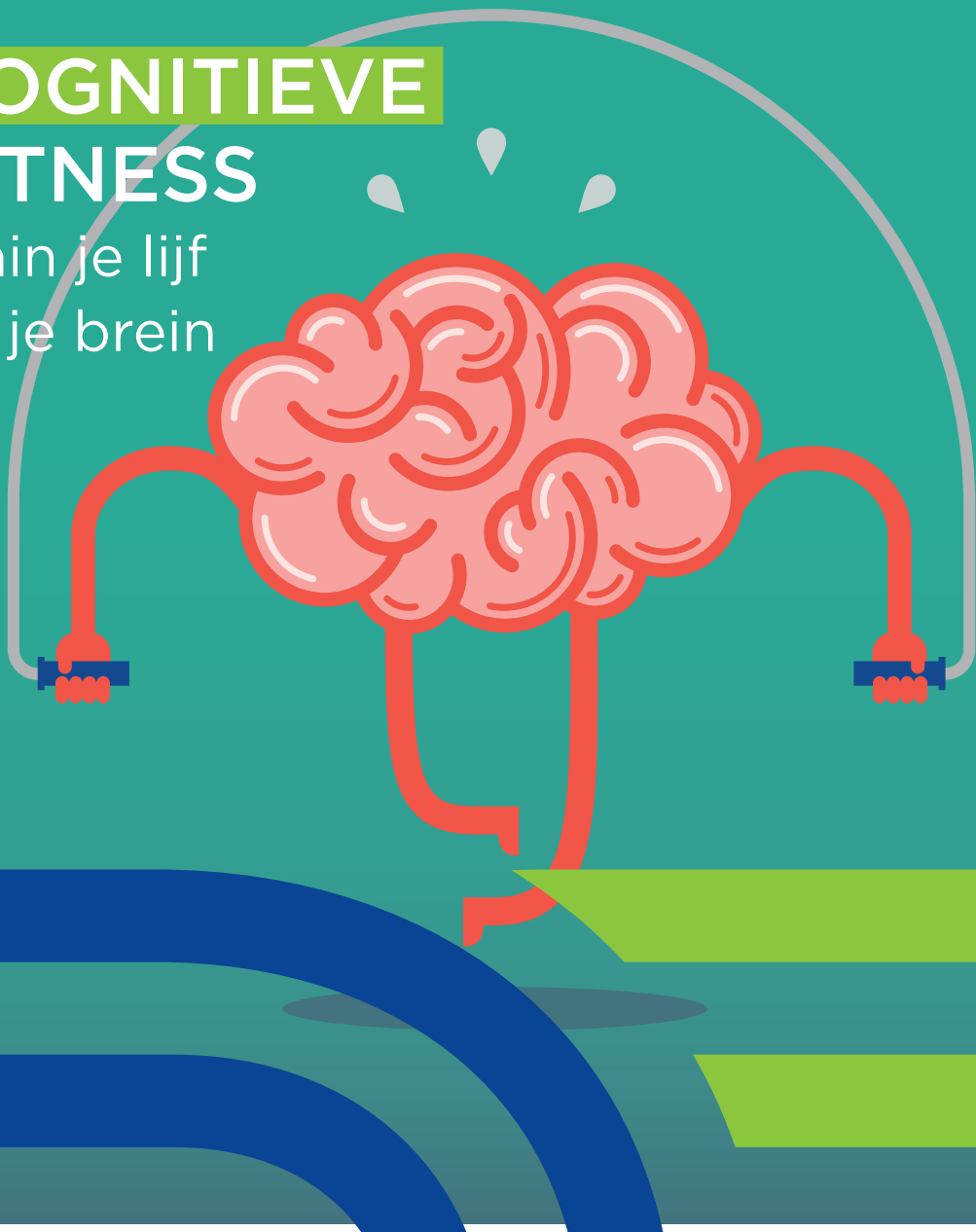


COGNITIEVE FITNESS

Train je lijf
én je brein



Cognitieve fitness Train je lijf én je brein

U wilt uw lichaam en hersenen toch ook fit houden?

Doe mee met de (bewezen effectieve) cursus Cognitieve Fitness!

Uit onderzoek blijkt dat bewegen een gunstige invloed heeft op de hersenen. Bewegen zorgt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en het stimuleert het aantal verbindingen tussen hersencellen.

Team Sportservice biedt een cursus van 15 lessen cognitieve fitness. Hierin wordt fysieke inspanning gecombineerd met intellectuele uitdaging en bewuste ontspanning. Deze cursus wordt onder andere ingezet als een preventieve aanpak in de strijd tegen dementie en richt zich op het behoud en de verbetering van zowel de fysieke als cognitieve fitheid.

Voor wie?

Voor iedereen die lichaam en denkvermogen wil prikkelen om fit en fris te blijven. Met als doel een gezonder lichaam en gezondere geest door het beperken en vertragen van functieverlies.

DE DRIE ELEMENTEN VAN COGNITIEVE FITNESS

Inspanning

Een combinatie van spierversterkende oefeningen die de hartslag en ademhaling verhogen. Dit heeft een positief effect op hartslag, bloeddruk, gewicht en stemming.

Uitdaging

We moeten de hersenen prikkelen en stimuleren om deze in goede staat te houden: *'Use it or lose it'*. Cognitieve fitness bevat uitdagende oefeningen gericht op geheugen, aandacht, concentratie, logica en (ruimtelijk) inzicht.

Ontspanning

Stress is een vijand van de hersenen, het kan leiden tot afbraak van hersencellen. Het element ontspanning maakt gebruik van ademhalingstechnieken en mindfulness oefeningen.

Meer info en aanmelden

Team Sportservice West-Friesland
0229-28 77 00
lkoorn@teamsportservice.nl

Kennismakingsles (gratis)

Maandag 10 januari 2022

Curcus

Elke maandag 17 januari t/m 2 mei 2022
m.u.v. 18 april (Pasen)
10.00-11.30 uur

Waar

Sporthal de Seinpaal
Harlingenlaan 23, Volendam

Kosten

15 lessen € 69