

For yderligere information kan du kontakte Idræt i dagtimerne
Sundhedshus Vejle – Vestre Engvej 51 F – 7100 Vejle – Tlf. 7572 0511
Kontortid: kl. 10-12 – Torsdag kl. 9-13
Bemærk: Vi har egen indgang i gårdspladsen (stuen, indgang F)
E-mail: info@iidvejle.dk



Idræt i dagtimerne

Et sted hvor hyggeligt samvær og motion forenes,
og hvor ældre og unge mødes

Idræt i dagtimerne

SMART-training

- træning af hjernen via fysiske øvelser



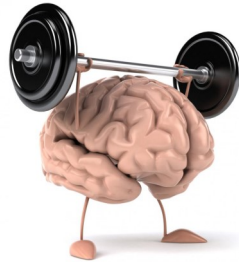
Gavnlig træning for hjernen på en sjov måde

Idræt i dagtimerne

Hvad er SMART-training?

Formålet er at udvide hjernens kapacitet, gøre den hurtigere og mere fleksibel. Den øgede kapacitet skaber grundlag for:

- Bedre præstationer
- Bedre indlæringsevne
- Større koncentration
- Bedre hukommelse
- Øget overblik og bedre trivsel i hverdagen.



Derudover oplever mange også, at de bedre kan håndtere stress.

Dette gøres ved stimulering af vores sensoriske, logiske og motoriske formåen. Da synssansen er vores vigtigste og altdominerende sans, fylder træning af denne en væsentlig del.

Hvad indeholder træningen?

1 times SMART-training, hvor ovennævnte kommer i spil—samtidig med at vi har det rigtig sjovt.

Der vil blive arbejdet både individuelt, to-og-to samt i grupper, og der bruges forskellige rekvisitter.

Hvem er målgruppen?

Voksne i alle aldre med normale kognitive funktioner. Har du særlige kognitive vanskeligheder/diagnose, så kontakt kontoret og hør mere om vores hold "Træning for senhjerneskadede/demente".

Idræt i dagtimerne

Praktisk info

SMART-training er et forløb over 12 uger, hvor man deltager fra start til slut. Træningen er ikke fysisk hård, men kræver dog alligevel tøj, man kan bevæge sig i.

Det foregår i Grejsdalshallens festsal kl. 12.30-13.30 om torsdagen med opstart d. 7. februar.

Der kan være 20 personer på et hold. Ved overtegning opretter vi et ekstra hold fra kl. 13.30-14.30.

Pris og tilmelding

Forløbet af de 12 gange koster 500 kr. både for medlemmer og ikke-medlemmer.

Tilmelding på vores kontor i Sundhedshus Vejle, Vestre Engvej 51, indgang F i gårdhaven.

Tilmelding foregår efter først-til-mølle princippet.

