

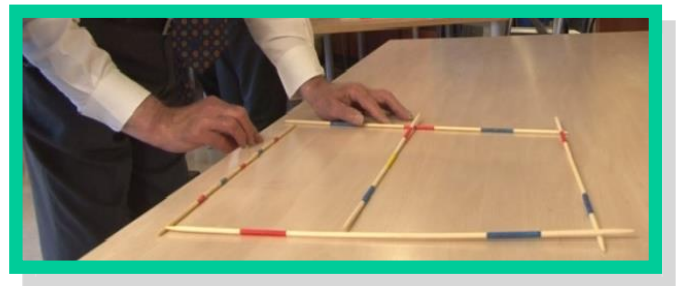
Zorgboog **in** Balans

vitaal in evenwicht

Cognitieve Fitness

Cognitieve Fitness combineert fysieke inspanning met intellectuele uitdaging en maakt gebruik van bewuste ontspanning. Deze unieke vorm van fitness is ontwikkeld en samengesteld door neuropsychologen sportdeskundigen, en kent een wetenschappelijke grondslag.

- * Positieve effecten op de hersenen
- * Verbeterd het geheugen
- * Verbetering vijf motorische vaardigheden; uithoudingsvermogen, kracht, snelheid, techniek en coördinatie, lenigheid



Inspanning, uitdaging en ontspanning

Cognitieve Fitness richt zich op het behoud en de verbetering van zowel de fysieke als cognitieve vitaliteit. Tijdens de training worden fitness oefeningen en bewuste ademhalings- en ontspanningsoefeningen gecombineerd met cognitieve elementen die de hersenen bewust activeren. Bewegen zorgt er namelijk voor dat nieuwe hersencellen worden aangemaakt. Daarnaast stimuleert bewegen de groei van het aantal verbindingen tussen hersencellen.

Conditie op peil

Door onze lichamelijke conditie op peil te houden en regelmatig te bewegen vermindert het risico op geheugen- en concentratieproblemen. Mensen met de ziekte van Alzheimer gaan geestelijk minder snel achteruit als ze actief blijven. Bewegen zorgt voor een betere conditie en coördinatie en zorgt voor soepele spieren en gewrichten. Bovendien heeft het een gunstig effect op het reactievermogen en evenwicht. Kortom, Cognitieve Fitness is effectief voor iedereen die zijn of haar hersenen gezond wil houden. En de lessen zijn ook nog eens heel leuk om te volgen.

Kosten

De kosten voor de 15 weken cursus Cognitieve Fitness bedraagt € 137,00. Dit bedrag is inclusief koffie/thee, werkboek en een set jongleerballen.

Locatie

Helmond - Keyserinnedael

Kanaaldijk N.O. 70

fysiozaal

Deurne - De Nieuwenhof

Visser 4

fysiozaal

Bakel - Jan de Witkliniek

Vlinkert 3

fysiozaal

Interesse?

Heeft u interesse in deze unieke vorm van bewegen? Neem dan contact op met **Zorgboog in Balans** voor meer informatie en aanmelden. U ontvangt een aanmeldingsformulier waarop u uw gegevens kunt invullen. Na ontvangst zal de Cognitieve Fitness trainer contact met u opnemen voor de startdatum van de cursus.

Op locatie

Het is ook mogelijk de 15 weken training binnen uw organisatie op locatie te laten verzorgen. Vraag een offerte aan via anika.kanters@zorgbooginbalans.nl.

Contactgegevens

Zorgboog in Balans

Postbus 16

5760 AA Bakel

Tel: 0492-348444

E-mail: info@zorgbooginbalans.nl