



COGNITIEVE FITNESS

Conditietraining van body en mind!

Wat is Cognitieve Fitness?

Bewegen is goed voor de conditie van uw lichaam en voor de conditie van uw hersenen.

Bij Cognitieve Fitness krijgt u een unieke training die het geheugen, de concentratie en de coördinatie verbetert. Bij elke training staat plezier voorop!

De training bestaat uit drie elementen

- * Fysieke inspanning
- * Mentale uitdaging
- * Ontspanning

Body- en mindtraining

Tijdens de training krijgt u fitness- en ademhalings- en ontspanningsoefeningen met onderdelen die de hersenen bewust aan het werk zetten.

COGNITIEVE FITNESS

Conditietraining van body en mind

Cursus

De cursus is voor volwassenen en bestaat uit 10 lessen. Er zijn twee groepen, namelijk op dinsdag van 10.30- 12.00 uur en op donderdag van 19:00- 20:30 uur. De dinsdaggroep start op 1 september en de donderdaggroep op 3 september.

Locatie

Beweeebox, Sportlaan 27, Amstelveen

Kosten

U betaalt € 50,- voor 10 lessen inclusief materiaal en werkboek.

Inschrijven

U schrijft in door uw naam en telefoonnummer en de lesdag van uw voorkeur te e-mailen naar i.meertens@amstelveensport.nl. Wij nemen dan contact met u op. Inschrijven kan tot 21 augustus. De lessen gaan door bij 10 deelnemers.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Iris Meertens, i.meertens@amstelveensport.nl, 088-8585104



UITDAGING

+



INSPANNING

+



ONTSPANNING