



COGNITIEVE FITNESS

10 weken cursus

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 en sportdeskundigen, en kent een wetenschappelijke grondslag.

Behoud en verbetering van:

Cognitieve vitaliteit

- ☺ geheugen- en/of concentratie
- ☺ groei nieuwe verbindingen
- ☺ aanmaak nieuwe hersencellen
- ☺ bewust ontspannen



Fysieke vitaliteit

- ☺ reactievermogen
- ☺ evenwicht
- ☺ coördinatie
- ☺ conditie
- ☺ ontspanning
- ☺ soepele spieren en gewrichten

Cognitieve Fitness is effectief voor iedereen die zijn of haar lichaam en hersenen gezond wil houden.

Geen standaard cursus, maar exclusieve onderdelen, die ook nog eens heel leuk zijn om te volgen.

De cursus Cognitieve Fitness bestaat uit 10 lessen van 60 minuten, en kost **€99,-**. Bij de prijs zit inbegrepen, btw, het werkboek, en een set jongleerballen.

De cursus wordt gegeven in kleinschalig groepsverband, op diverse locaties in Bakel, Deurne en Helmond. Bij minimaal 8 deelnemers wordt gestart. Er zit een maximum aan de groep van 14 deelnemers. Let op VOL= VOL.

Voor informatie en/of aanmelden neem contact op met Anika:
tel. 06-51640825 of anika.kanters@zorgboog.nl

