

Cognitieve Fitness

Dat lichaamsbeweging niet alleen om ons lijf maar ook ons brein in conditie houdt, blijkt steeds duidelijker uit wetenschappelijk onderzoek.

Cognitieve Fitness combineert fysieke inspanning met intellectuele uitdaging en maakt gebruik van bewuste ontspanning. Het wordt onder andere ingezet als bewegingsinterventie voor iedereen die op een leuke manier bezig wil zijn met beweging, lichaam & geest maar ook als preventieve aanpak in de strijd tegen dementie en bij psychische klachten. Cognitieve Fitness richt zich op het behoud en de verbetering van zowel de fysieke als cognitieve vitaliteit.

Cognitieve Fitness is effectief voor ouderen (licht dementerenden), mensen met cognitieve problemen (GGZ), Niet Aangeboren Hersenletsel en natuurlijk een ieder ander die zijn/haar hersenen gezond wil houden (preventie)

In deze 12 weken durende cursus richten we ons op het behoud en de verbetering van zowel de fysieke als cognitieve vitaliteit. Tijdens de cursus worden fitnessoefeningen en bewust ademhalings- en ontspanningsoefeningen gecombineerd met cognitieve elementen die de hersenen bewust activeren.

De cursus Cognitieve Fitness bevat 12 lessen van 1 uur waarin de volgende onderwerpen aan bod komen:

- Geheugen en concentratie
- Logisch denken en ruimtelijk inzicht
- Inhibitie
- Reactievermogen en coördinatie

Bij de prijs zit inbegrepen een werkboek, koffie /thee én u krijgt attributen mee naar huis om mee te oefenen.

De cursus wordt gegeven in kleine groepjes op onze locatie te Doetinchem. Bij voldoende deelnemers gaat de cursus door en wordt u verder geïnformeerd. De trainer is een gecertificeerd Cognitief Fitness trainer / Psychomotorisch therapeut. Er is ook de mogelijkheid om op uw locatie te trainen bij voldoende deelname.

De kosten bedragen € 240,- 12 lessen (Ook via het Meedoen-arrangement af te nemen)

Start data cursus:

Dinsdag 25 februari : 10.00 – 11.00 uur

Vrijdag 28 februari : 10.00 - 11.00 uur

