

COGNITIEVE FITNESS

FYSIEKE
INSPANNING
COGNITIEVE
UITDAGING
BEWUSTE
ONTSPANNING

impuls.
ankyloohuis
sport- & bewegingscoach



COGNITIEVE FITNESS
MOVE YOUR BODY, SHARPEN YOUR BRAIN

MEER INFO OF GELIJK AANMELDEN?

Neem dan contact op met Impuls:

Anky Loohuis
buurtbeweegcoach senioren
telefoon: 0541-571414
e-mail: a.loohuis@impuls-oldenzaal.nl

www.impuls-oldenzaal.nl

www.impuls-oldenzaal.nl

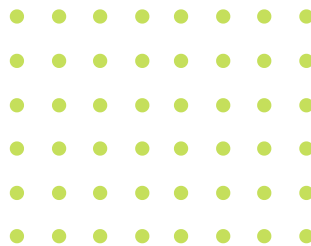
impuls.

WAT IS COGNITIEVE FITNESS?

Bij cognitieve fitness wordt lichamelijke inspanning gecombineerd met mentale uitdaging én bewuste ontspanning.

Cognitieve fitness is een unieke trainingsmethode die zich richt op het behoud en de verbetering van zowel je lichaam als de functie van je hersenen. Als je je lichamenlijk en geestelijk fitter voelt, heeft dit invloed op je dagelijkse bezigheden. Je kunt beter nadenken, plannen maken, oplossingen bedenken en je hebt meer energie!

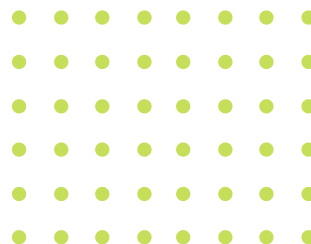
Het Trimbos Instituut heeft deze methode wetenschappelijk onderzocht en onderschrijft de effecten van Cognitieve Fitness.



VOOR WIE?

De cursus Cognitieve Fitness is voor iedere 55-plusser die gemotiveerd is om zijn of haar fysieke én mentale fitheid te verbeteren.

De lessen zijn niet alleen nuttig maar ook heel leuk om te doen. Plezier hebben in de lessen is ook heel belangrijk!



DE CURSUS

De cursus duurt 15 weken en bestaat uit 15 groepslessen van anderhalf uur. Elke training bestaat uit 3 onderdelen:

- lichamelijke inspanning
- fysieke en mentale uitdaging
- bewuste ontspanning.

Daarnaast wordt er stilgestaan bij de invloed van voeding op je gezondheid. Je doet allerlei leuke en inspannende oefeningen. De training draagt onder meer bij aan je algemene conditie, welbevinden, concentratie en geheugen.

THUIS AAN DE SLAG

Naast de wekelijkse groepstraining ga je ook thuis aan de slag om je fysieke en mentale fitheid te verbeteren. Hiervoor krijg je een werkboek met daarin verschillende oefeningen om je lichaam en brein fit te houden. Ook ontvang je een aantal materialen waarmee je aan de slag kunt.

Dit alles zorgt ervoor dat jij je fitter en vitaler voelt!

