

WOORDZOEKER

W	A	E	E	T	R	A	P	P	E	N
E	S	L	W	K	E	R	R	L	H	K
G	K	L	A	A	I	I	M	O	U	L
S	A	I	E	N	N	U	T	P	P	I
T	T	T	G	T	C	D	D	E	P	M
A	E	E	E	O	N	E	E	N	E	M
P	N	N	E	N	N	E	R	L	L	E
P	N	E	M	M	E	W	Z	E	E	N
E	S	C	H	A	A	T	S	E	N	N

**BALANCEREN
DANSEN
DUIKEN
FIETSEN
HUPPELEN
KLIMMEN
LOPEN
RENNEN
SCHAATSEN
SKATEN
SPRINGEN
SPRINTEN
STAPPEN
TILLEN
TRAPPEN
WANDELEN
ZWEMMEN**

COGNITIEVE FITNESS

Bij Impuls hebben we iets leuks voor iedereen van 55 jaar en ouder: de cursus Cognitieve Fitness! In deze cursus combineren we beweging met denksport. Terwijl je werkt aan je conditie, daag je ook je hersenen uit. Zo blijf je niet alleen lichamelijk, maar ook mentaal in topvorm. Elke les bestaat uit drie onderdelen: eerst kom je lekker in beweging om je kracht en uithoudingsvermogen op te bouwen. Daarna volgen opdrachten om je hersenen aan het werk te zetten - ook wel 'hersengymnastiek' genoemd. Tot slot sluiten we af met een moment van bewuste ontspanning, zodat je lichaam én geest weer helemaal tot rust komen.

We gebruiken daarbij allerlei materialen, zoals jongleerballen, elastieken en kleine gewichtjes. Het is afwisselend, gezellig en je voelt je er écht beter door. Je merkt dat je helderder denkt, sneller op ideeën komt én meer energie hebt. Handig voor elke dag! De voordelen van Cognitieve Fitness zijn wetenschappelijk onderbouwd, ook het Trimbos Instituut is enthousiast. Maar het belangrijkste is natuurlijk hoe jou dat goede gevoel na de les bevalt! Voor meer informatie kijk op www.impuls-oldenzaal.nl

