

HOLD HJERNEN FRISK

Naturligvis et aktivt seniorliv

-prøv Naturtræning!

Hold Hjernen Frisk Naturtræning er træning i naturen, der styrker din balance, hukommelse og koncentrationsevne. Det kræver ingen specielle forudsætninger at deltage og der er plads til både knirkende knæ og god kondition. Karrebæk Idrætsforening står for træningen som varer i 12 uger. Som deltager gennemgår du før og efter træningsforløbet en effektmåling, så du kan følge med i din fremgang. Træningen er for dig, der har lyst til at bevæge dig i naturen og samtidigt vil træne hjernen, så den holdes frisk hele livet. Træningen er særligt målrettet aldersgruppen 55-75 år.

Noget for dig?

Træningsforløb: 12 ugers træning hver torsdag kl. 16.30-17.30 -Første træning er d. 23. august. Start fra Karrebækhallen, Kirkebakken 43, 4736 Karrebæksminde.

Ønsker du at høre nærmere om dette nye og spændende tilbud eller at tilmelde dig, så ring til Pia I. T. Jakobsen fra Karrebæk Idrætsforening på tlf. 20785059

**NORDEA
FONDEN**
Vi støtter gode liv

Hold Hjernen Frisk støttes af Nordea-fonden. Hold Hjernen Frisk udvikles og gennemføres i samarbejde med DGI, Københavns Universitet og Slots- og Kulturstyrelsen.



KØBENHAVNS UNIVERSITET
CENTER FOR SUND ALDRING

