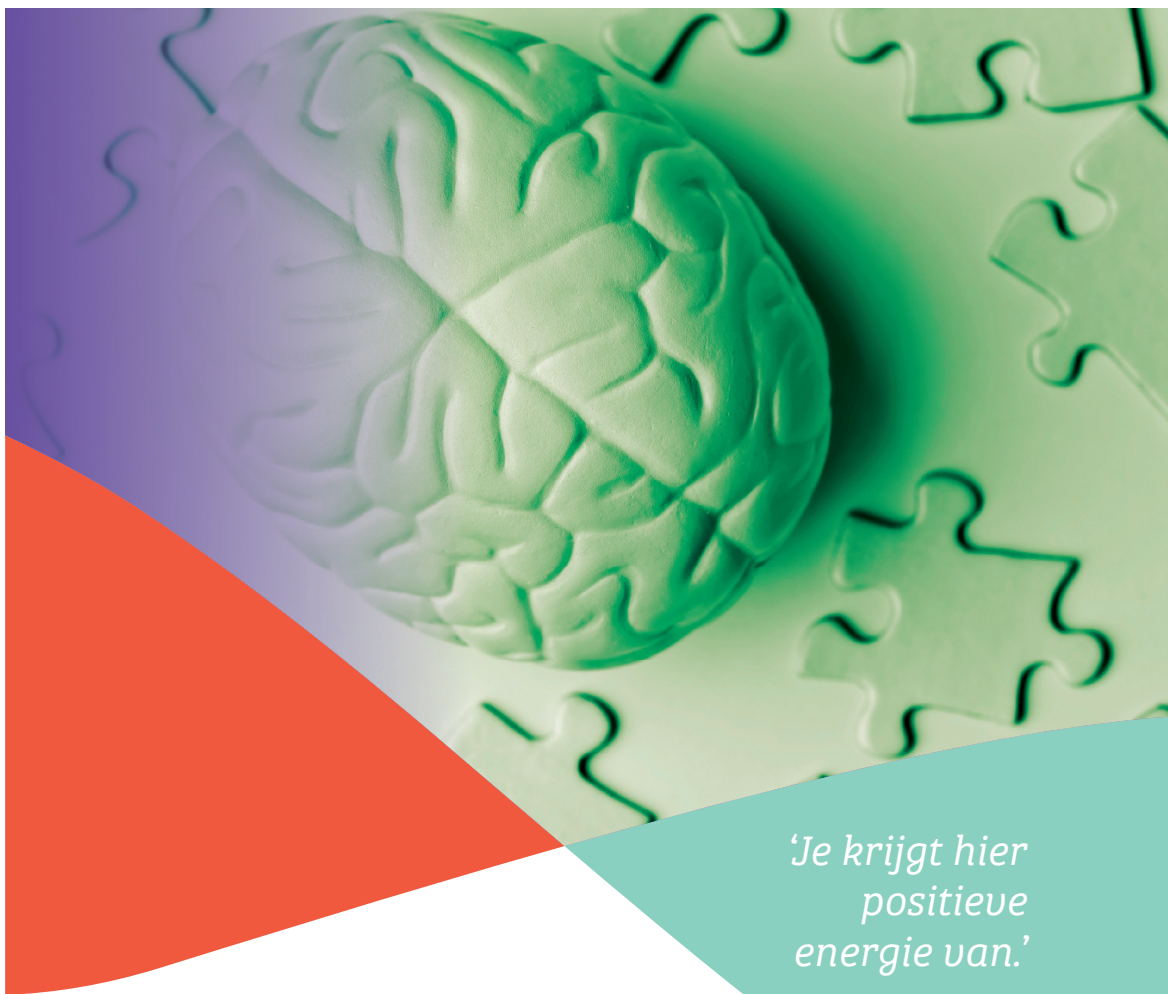



Samen werken aan herstel



*'Je krijgt hier
positieve
energie van.'*

CURSUS
Cognitieve Fitness
Start: maandag 28 januari 2019



Wil jij je geheugen, concentratie en tegelijk ook je fysieke vitaliteit verbeteren? Wil jij je lichamenlijk en geestelijk fitter voelen?

- Lister Houten biedt trainingen cognitieve fitness aan!
- Cognitieve Fitness is een verrassende combinatie van oefeningen voor lichamen geest.
- Je traint conditie, geheugen en concentratie door zowel inspanning als ontspanning.
- Een trainingsperiode bestaat uit 15 trainingen van ca. 90 minuten. Een training is opgebouwd uit een warming up, inspanning gecombineerd met cognitieve uitdaging en bewuste ontspanning, tot slot is er een korte nabespreking.
- Als deelnemer krijg je een werkboek mee plus een aantal attributen om thuis mee te oefenen.

Deze trainingen worden gegeven door medewerkers van Lister Houten. Zij zijn opgeleid tot gecertificeerde Cognitieve Fitness trainers.

Voor wie

De training is geschikt voor iedereen die gemotiveerd is zijn of haar lichamenlijke

en geestelijke fitheid te verbeteren. Lichamenlijke beperkingen of een slechte conditie zijn geen belemmeringen, de oefeningen worden aangepast aan ieders mogelijkheden.

Wat zijn de kosten?

€20,- voor mensen die in zorg zijn bij Lister. €35,- voor mensen van buiten de organisatie (voor dit bedrag krijg je ook materiaal en een werkboek mee naar huis).

Belangstelling?

De eerst volgende training start op maandagmiddag 28 januari 2019 van 12.30 tot 14.00 uur. 15 bijeenkomsten van 1,5 uur. Elke maandag vanaf start datum. De trainingen vinden plaats in:

**Cultuurhuis Schoneveld.
Zonnehout 36, 3991 MX Houten**

Voor deze training zijn beperkte plekken beschikbaar. Vol = vol.

Aanmelden voor de training kan bij:
Yoni Sahertian 06 109 619 61

