



DGI SMART training

Gratis prøvetime i DGI SMART training

Kom og prøv! DGI SMART training udfordrer din hukommelse og koncentration samtidig med at du træner din balance og koordination.

**Mandage kl. 16-17
i Hornsyld Idrætscenter**

DGI

Læs mere på DGI.dk/SMARTtraining

Få udfordret din hukommelse og balance med den nye træningsform SMART training i Hornsyld

Nu har du muligheden for at holde hjernen skarp og udnytte dens potentiale.

SMART training er bygget op om øvelser, der træner forskellige dele af hjernen.

For eksempel kan du få en øvelse, hvor du skal huske om du skal kaste en stor eller en lille bold, eller om det er dem begge, mens du samtidig svinger den ene arm til en bestemt rytme.

Kernen i træningen er, at hjernen skal skabe forbindelser.

Udbyttet af træningen kan være, at du bliver bedre til huske, til at fokusere og til at træffe beslutninger i din hverdag. Hertil kommer træningen af din balance og koordination.

SMART training for alle.

Træningen tager en time, og i den periode bliver holdet præsenteret for masser af forskellige typer øvelser, så I når hele vejen rundt om hjernen.