

# SMART Træning på Rønnebærhus

*Aktivitetscenter Rønnebærhus opretter nyt træningstilbud hver fredag i form af SMART Træning, som er en træningsform, der kombinerer fysiske øvelser med kognitiv træning for at styrke hjernen.*

SMART Træning er tilrettelagt som en sjov, social og legende oplevelse. Du vil opleve aktiviteter, der udfordrer og stimulerer såvel krop som hjerne. Som for eksempel koordination, balance samt aktiviteter, der styrker din koncentration og evner til multitasking. Træningen er skånsom og tilpasset, så alle kan være med, uanset niveau.

SMART Træning hjælper dig med at opretholde en god hverdag. Ved at træne hjernens og kroppens samspil kan du forbedre din evne til at klare dagligdagens udfordringer samtidig med at du har det sjovt og nyder selskabet på holdet. Det er en sjov og anderledes måde at holde sig aktiv og styrke både det fysiske og mentale helbred på.

Deltag på et af vores hold og bliv en del af et motiverende fællesskab, hvor vi støtter hinanden og har det sjovt sammen.

Fra januar opretter vi to SMART Træning hold hver fredag.

Kl. 9.45 på niveau LET, hvor alle øvelser foregår med en stol som udgangspunkt og i et roligt tempo. Kl. 11.00 på niveau MELLEME, hvor der er en stol til rådighed, men hvor der er flere stående øvelser og hvor tempoet er højere.

Tilmelding ved fremmøde i receptionen eller på telefon 4611 5090 kl. 9-10 eller via e-mail [roennebaerhus@rudersdal.dk](mailto:roennebaerhus@rudersdal.dk)