

SMART træning m/k

Har du brug for at holde både toppen og kroppen frisk?

Så kom til sjov og udfordrende træning af 'de små grå' og god sund motion.

Træningsformen hedder SMART træning og er en form for hjerne-gymnastik i kombination med fysiske øvelser.

Du lærer hvordan du udfordrer din hukommelse og koncentration, mens du træner koordination, balance og styrke.

Du får brugt hele kroppen på en skånsom måde – og det er sjovt imens!

SMART træning kan være med til at fremme din trivsel og overskud i hverdage

Efter træningen er der mulighed for at vi sammen kan få en velfortjent kop kaffe.

Sted: Aktivitetscenter Teglporten, Glassalen

Tid: mandag 13.00 – 14.30

Holdstart: 24. november 2025

Pris: 120,00 kr pr. måned

Underviser: Anna Miller

Tilmelding er muligt ved fremmøde på kontoret, på telefon 72 68 50 93 eller mail til

anna@rudersdal.dk

