



**SMART training**

**PÅ STOL**

**Onsdag d. 9. januar**

**Kl. 11.00 - 12.00**

**I bevægelsesrummet**

**Tilmelding til receptionen**

**Max 14. personer**

## **Træn din hjerne med SMART træning**

**SMART training giver dig øget koncentration, hukommelse og koordinering - mens du har det sjovt sammen med andre.**

**SMART training kan dyrkes af alle, som ønsker at træne hjernen**

**SMART training forbedrer:**

- **Koordination og balance**
- **Koncentration og hukommelse**

**SMART training er særlig velegnet for seniorer, da alle kan være med og få udbytte af træningen—uanset alder, fysik og niveau**

**SMART training udfordrer og stimulerer dine motoriske, sensoriske og logiske sanser.**