

Cursus Cognitieve Fitness Nieuwe Niedorp

27 september 2023 10:00 t/m 17 januari 2024 10.00 -11:30 uur

Niedorphal

Hartweg 35
1731 LT Winkel
Nederland



NIEUWE NIEDORP – Uit onderzoek blijkt dat bewegen een gunstige invloed heeft op de hersenen. Bewegen zorgt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en stimuleert het aantal verbindingen ertussen. Daarom organiseert Team Sportservice de cursus Cognitieve fitness.

Uit de positieve reacties van eerdere deelnemers blijkt dat de cursus effect heeft. Ze voelen zich fitter en frisser en ervaren de positieve effecten op lichaam en geest.

‘We geven de lessen volgens drie onderdelen. We werken aan inspanning, uitdaging en ontspanning,’ vertelt buurtsportcoach Jolanda Ides. ‘Inspannen doen we met spierversterkende oefeningen die de hartslag en ademhaling verhogen. Dat is onder andere goed voor je bloeddruk, gewicht en stemming.’

Uitdaging en ontspanning

Om geheugen en concentratie te trainen, krijgen de deelnemers diverse oefeningen. Daarmee worden de hersenen geprikkeld en gestimuleerd. ‘Je kunt denken aan een spel waarbij je met je ene hand drie vingers opsteekt en tegelijkertijd met je andere maar een,’ noemt Jolanda Ides als voorbeeld.

Natuurlijk is er ook ontspanning. Dat gebeurt met ademhalingstechnieken en mindfulness-oefeningen. Dat helpt stress te verlagen en tegen de afbraak van hersencellen. Daarmee wordt elke les beëindigd.

Kosten

Kosten zijn €130 euro voor 15 lessen. Hierbij krijgen deelnemers materiaal, werkboek en koffie/thee na de les. Ook zijn de kosten van de lesgever en de zaal hierin meegenomen. Per les is het dan ongeveer €8,66.

Aanmelden

Startdatum van de cursus wordt nog bekend gemaakt. Aanmelden voor de cursus kan alvast door een mail te sturen naar Remon Schoorl via rschoorl@teamsportservice.nl, of bel naar 06 – 31 02 21 97.