

KogniFit



www.svschmalensee.de

**50,00 EUR
für Mitglieder
kostenfrei**

**12 Einheiten
à 60 Minuten**

**dienstags
18:30 Uhr**

Start: 25. April 2023



KogniFit

ist ein Bewegungsprogramm, das nicht nur Deinen Körper, sondern auch den Kopf fordert, und Dir dabei viel Spaß machen wird!

Durch *KogniFit* erlebst Du in jedem Alter u. a. eine

- Steigerung der Leistungsfähigkeit des Gehirns (u.a. können Demenzerkrankungen hinausgezögert werden),
- Förderung der koordinativen Fähigkeiten,
- Verbesserung der Konzentration und Deines Reaktionsvermögens und
- Reduzierung von emotionalem Stress.

Unser Kurs findet dienstags um 18:30 Uhr in der Sporthalle Schmalensee (Tarbeker Straße) statt.

Mitbringen solltest Du nur Hallenturnschuhe und bequeme Sportkleidung. Gute Laune zaubert das kunterbunte Programm von selbst.

Mehr Infos und Anmeldung bei unseren Trainerinnen:

- Frauke Pape (Fachkraft für Motopädagogik)
Tel. 0170 2700606, E-Mail: frauke.pape-kopfidel@web.de
- Danja Harder
Tel. 0170 5880037, E-Mail: danjaharder@yahoo.de

