



# Brug hovedet - Det er smart

## 50 + træning for alle

### Indhold

Vi vil træne hukommelsen, koordinationsevnen og balancen. Musklerne i kroppen bliver slappe, hvis vi ikke bruger dem jævnlige. Det samme gør hjernen. Øvelserne er ikke fysisk krævende, og det hele foregår på en sjov og anderledes måde. Du behøver altså ikke kunne slå salto for at være med, blot du tør udfordre øverste etage.

### Instruktør

Ibeth Pedersen, Sevel

### Pris

40 kr. pr. gang. Du kan komme én gang og du kan komme alle gange.

### Dato og tid

Tirsdag d. 8. januar kl. 11-12

Tirsdag d. 15. januar kl. 11-12

Tirsdag d. 22. januar kl. 11-12

Tirsdag d. 29. januar kl. 11-12

Tirsdag d. 5. februar kl. 11-12

### Sted

Kultur- & Frivillighedshuset, Nygade 22, 7500 Holstebro

Tilmelding [www.dgi.dk/201905957006](http://www.dgi.dk/201905957006)



Kontakt: DGI Vestjylland Holstebroegnen; Birte; 20468530 - Karen; 26359069