



# 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. 19. februar 2019 kl. 11.00-12.00
- Tirsdag d. 26. februar 2019 kl. 11.00-12.00
- Tirsdag d. 5. marts 2019 kl. 11.00-12.00
- Tirsdag d. 12. marts 2019 kl. 11.00-12.00
- Tirsdag d. 19. marts 2019 kl. 11.00-12.00

### Sted

Bevægelsesrummet i Stadionhallen, Rolf Krakesvej 9, 7500 Holstebro

Tilmelding [www.dgi.dk/201905957020](http://www.dgi.dk/201905957020)