

SMART-træning i Ulfborg IF.

I foråret havde vi SMART-træning i Ulfborg, det var i samarbejde med DGI, Ulfborg Aktiv Center og Ældre Sagen i Ulfborg/Vemb.

Hjernegymnastik

SMART Training er træning for hjernen. Træningen består af fysiske øvelser, aktiviteter og lege, hvor fokus er på at sætte logiske, motoriske og sensoriske momenter i spil samtidig og derfor kræver din fulde koncentration. Øvelserne er ikke fysisk krævende men din hjerne kommer på hårdt arbejde.

SMART training indeholder elementer, der kan være med til at:

Forbedre din koncentrationsevne

Forbedre din hukommelse og opmærksomhed

Styrke din balance og koordination

Gøre dig bedre til at skabe overblik og strukturere komplekse opgaver

Styrke din indlæringsevne

Gøre dig bedre til at træffe beslutninger

Forbedre dit samsyn, så du bedre kan styre og time din bevægelser

Det er træning for dig, der gerne vil holde hjernen skarp og udnytte dens potentiale.

Ligesom du kan holde dine muskler ved lige med træning, kan du holde hjernen i gang ved løbende at give den nye udfordringer, der kræver koncentration og fokus.

Alle kan have gavn af træningen – uanset alder – og alle kan være med.