



KØBENHAVNS
FIRMA SPORT

Til De Storkøbenhavnske Senioridrætsforeninger.

Intro til Smart Training eller Hjernen i Hopla

Jeg uddannede mig her i foråret via DGI til instruktør i Smart Training og har de sidste måneder af sæson 23 indført det på mit seniomotionshold i Grøndalcentret. Så udover de udfordrende øvelser for hele kroppen bruger vi nu 15 minutter på Smart Training og vores slogan er: Hjernen modnes ikke passivt - den udvikles, når den udfordres og stimuleres.

Smart Training er træning af hjernen via fysiske øvelser. Øvelserne udfordrer og stimulerer vores motoriske, sensoriske og logiske formåen ved at bringe disse i spil samtidig med udførelsen af balance-, koordinations-, koncentrationsøvelser. Deltagerne bliver stillet overfor mange alsidige opgaver, som ofte i starten bliver til mange gode grin - det er jo bare så dejligt og befriende at grine sammen, og det styrker det sociale samvær. Øvelse gør mester - derfor vokser sværhedsgraden hele tiden og nye opgaver finder vej.

Med den nye sæson, håber jeg, at I kunne have lyst til, at jeg kommer ud til jer i seniomotionsklubberne og præsenterer Smart Training enten som supplement til motionsgymnastik eller afholde en undervisningstime med kun Smart Training. Tilbuddet er gratis - betalt af Københavns Firmasport og helt klart for at udbrede viden om og lyst til at bruge Smart Training.

Har det interesse, kan jeg anbefale at Google emnet **Smart Training** og I skal også være meget velkomne til at besøge os i Grøndalcentret for en snak og demo, når den nye sæson starter i september.

For mere info kan I kontakte mig på annedehn@privat.dk eller tlf. 2279 1304.

Venlig hilsen

Anne Dehn

Instruktør

www.koebenhavnsfirmasport.dk

[Facebook](#)



