

FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 33.1

16-08-2023

Hold hjernen skarp – ved fysisk aktivitet

Til dig der er motionsfrivillig (ekskl. Spilude og spilinde)

Skal du på kursus og have ny viden og inspiration?

Der er ledige pladser på kurset Hold hjernen skarp – ved fysisk aktivitet 20. september i Hobro.

Kurset er for alle motionsfrivillige, der ønsker at inddrage nye øvelser og aktiviteter med fokus på at holde både hjerne og krop i form.

Kurset giver viden om, hvordan fysisk træning kan være med til at holde hjernen skarp. Uanset, hvilken motionsaktivitet du er motionsfrivillig indenfor, kan du få ideer til praktiske øvelser, der kan indgå i din undervisning eller på gå- og cykelturen.

Hurtig tilmelding er nødvendig.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, så er du velkommen til at kontakte Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, kas@aeldresagen.dk, tlf. 33 96 86 46

Læs mere og tilmeld dig på [Frivilligportalen](#)