

Hvad er DGI SMART?

DGI SMART træning er en forholdsvis ny træningsform som stimulerer hjernen, øger fokuseringen og træner hukommelsen.

Træningsformens primære fokus ligger i at gøre hjernen stærk!

Gennem øvelser med og uden redskaber, provokeres hjernen til at tænke på en ny måde. Det kan også ses som en blanding imellem gymnastik og matematik.

Vi træner både parvis, enkelvis og i mindre grupper. Træningen foregår i en god og humoristisk atmosfære hvor at lattermusklerne også kommer igang.



KONTAKT OS

Mail: admin@fgf.dk

Hjemmeside: www.fgf.dk

Facebook: [Farum Gymnastikforening](https://www.facebook.com/FarumGymnastikforening)

Instagram: [@farumgymnastikforening](https://www.instagram.com/farumgymnastikforening)



DGI SMART træning

I Farum Gymnastikforening



ØNSKER DU MERE
OVERSKUD I HVERDAGEN?

Deltag til DGI SMART i Farum

HVAD ER SMART?

DGI SMART træning er kort sagt en træningsform som styrker og træner hjernen. Træningsformen har fokus på at styrke hjernen og der vil blive trænet på koordinering og hukommelse.

Det har vist sig at træningen har effekt på personer der har haft hjernerystelse, har migræne, oplever stress og træthed, og har depression.



VORES HOLD

I Farum Gymnastikforening kan vi nu igen tilbyde dig DGI SMART træning. Vi kommer til at have 2 hold.

Det ene hold kører i efteråret (sep-nov).

Det andet hold kører i vinterperioden (Jan-april).

Instruktøren for begge hold er Dorrit Bork Olsen.

HVEM KAN VÆRE MED?

DGI SMART træning i Farum Gymnastikforening henvender sig til personer i alderen 50+ år. Alle kan være med uanset niveau, og det handler ikke om at præsterer eller være den bedste!

”

JEG NYDER AT LEGE
OG AT UDFORDRE
KROP OG HJERNE

- *DORRIT BORK OLSEN*
INSTRUKTØR

“

TILMELDING?

For at deltage til DGI SMART træning i Farum Gymnastikforening, skal du tilmelde dig på vores hjemmeside: www.fgf.dk

Holdet hedder: DGI Smart træning.

Har du udfordringer kan du kontakte os på:

admin@fgf.dk eller 60589800 eller

Facebook/instagram

