

## FRIVILLIGPORTALENS NYHEDSBREV UGE 2.1

10-01-2024

### **Kursus Hold hjernen skarp – d. 28.02.**

Skal du med på kurset Hold hjernen skarp – ved fysisk aktivitet 28. februar i Aabenraa kl. 9.30 til 16.00?

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.

Har du spørgsmål til kurset eller motionsområdet, så er du velkommen til at kontakte Sundheds- og idrætskonsulent Karin Schultz, [kas@aeldresagen.dk](mailto:kas@aeldresagen.dk), tlf. 33 96 86 46 og Tina Jensen, [tj@aeldresagen.dk](mailto:tj@aeldresagen.dk), tlf.: 3396 8817

***Læs mere og tilmeld dig her***