

## Mental fitness

**Torsdag kl. 09.00**

Mental fitness er træning af hjernen ved hjælp af individuelle øvelser, hvor redskaberne er 2 sammenrullede strømper, bolde eller ærteposer. Træningen sætter krav til hjernens ressourcer og det skal være en sjov træning, hvor vi skal øve os og lave en masse fejl, for kun der bliver hjernen bedre. Derfor skal man sige pyt og bare prøve af følge med i opgaverne på skærmen. Træningen er ikke hård fysisk, men er udfordrende for hjernen og man kan blive træt i hovedet efterfølgende.

Vi træner: Balance, syn, arbejdshukommelse, opmærksomhedsfunktioner.

Redskaber: 2 ærteposer eller evt. 2 par sammenrullede strømper eller lignende.

Alle kan være med.

Varighed: 45min

---

## Mental Fitness

**Deltag på din computer, tablet eller via mobil**

[Klik her for at deltage i mødet](#)

[Få mere at vide](#) | [Mødeindstillinger](#)

---