



Tränar du med hela hjärnan?

Oftast när vi pratar om träning så tänker vi på aktiviteter som att springa, hoppa, simma, går på friskis & svettis... "man måste bli svettig och andfådd så man känner att man gör nåt".

För att kroppen ska kunna träna behöver vi hjärnan, och olika delar av hjärnan behöver olika typer av träning.

- Hur fungerar hjärnan? Vilka delar jobbar med vad?
- Hur stimulerar vi olika delar av hjärnan på bästa sätt?
- Varför är det bra att träna både snabbt och långsamt?
- Hur kan vi komplettera dagens träning?

En grundläggande förståelse för hur hjärnan fungerar kan vara en bra hjälp när man planerar både sin egen och andras träning. Som bonus kan det ge verktyg för att få en bättre balans i en hektisk vardag.

Dag: Måndag den 9/2-09

Tid: Kl 19.00 – 21.00

Plats: TBOK's klubbstuga (vid Trosa Landskyrka)

Förtäring: TBOK serverar kaffe/te med tilltugg



Varmt Välkommen!

Önskar

Lena Berg

Antiloop Coaching

