

Er du, ligesom mig, gået kold i at lave sudoku og kryds og tværs hjemme i stuen?
Man ved, at hjernen kan og skal trænes hele livet.
Så er Gigtskolens nye SMART training-hold lige noget for dig. Vi mødes en time hver uge i den nære natur. Vi kombinerer meget lette motoriske øvelser med sjove hjerneopgaver. Det skal være sjovt, og det handler om ikke at løse opgaverne perfekt. Du får skærpet dine sanser, din koncentration og din hukommelse.
Pak dit gode humør samt påklædning efter vind og vejr, da træningen altid foregår udendørs.