

Seniorer - Hold din krop og hjerne i form!

Et foredrag med aktivitet

Kom og hør hvordan du med enkle virkemidler kan fastholde og forbedre din fysiske og mentale tilstand.

Og prøv selv nogle af tingene på din egen krop.

Din krop og hjerne kan stadigvæk trænes og optimeres uanset alder.

Gør noget godt for dig selv

Nyere forskning peger på, at vi kan udvikle vores fysiske tilstand og holde hjernen skarp gennem øvelser, hvor langt de fleste kan være med.



Motion, fællesskab og sjov

Varighed:

Foredragets varighed er på 1,5 - 2 timer, hvor der er mulighed for spørgsmål og dialog undervejs.

Hvor?

Jeg kommer rundt i hele landet.

Kontakt:

Kontakt mig gerne på mail eller telefon for mere information.



Foredragsholder: Philip Thomsen

FOREDRAGET INDEHOLDER BLANDT ANDET...

forslag med øvelser til, hvordan du kan:

- Øge din hukommelse
- Få mere energi og overskud i hverdagen
- Bryde indgroede vanemønstre
- Fastholde motivationen
- Forbedre din fysiske tilstand

Og dermed øge livskvaliteten i din hverdag!



Få øvelser med hjem

DER ER GARANTI FOR GODE GRIN OG SOCIALT SAMVÆR 😊



PHILIPT

FRUENSVEJ 13, 8763 RASK MØLLE

EMAIL: PHILIP@PHILIPT.DK

MOBIL: 60 244 333

WWW.PHILIPT.DK