



Cognitief actief aan de wandel!

Door **Perry Coppiëns** en **Edward Maitimo**

Ronde 3 – nr. 26 PRAKTIJKSESSIE BINNEN

Perry Coppiëns is grondlegger van de Cognitieve Fitness trainingen die hij ontwikkeld heeft samen met Prof. Dr. Margriet Sitskoorn (hoogleraar klinische neuropsychologie en auteur van de bestseller 'Het maakbare brein'). Mensen met veel plezier en enthousiasme op een gezonde, verantwoorde manier in beweging krijgen en in beweging houden, dat is wat hem drijft.

Edward Maitimo is mede-ontwikkelaar van de huidige Cognitieve Fitness methode. Naast Cognitieve Fitness is Edward actief als stressreductie coach en Mindfulnesstrainer. Het beste uit anderen halen is een belangrijke drijfveer voor Edward. Hiervoor is hij continu op zoek naar vernieuwende methodes die werken.

Cognitief actief aan de wandel!

Een van de belangrijkste manieren om het brein soepel te houden is beweging. Het kan de gevolgen van veroudering niet genezen, maar het vertraagt ouderdomsverschijnselen wel. Regelmatig een halfuur wandelen geeft al een heel gunstig effect.

Maar met een wandeling ben je er als oudere niet. Cognitieve flexibiliteit, nieuwe dingen doen, geheugen oefenen en bewegen zijn nodig om het brein goed te laten functioneren. Door middel van gerichte oefeningen kunnen we de hersenfuncties trainen. Onze boodschap luidt dan ook: verbeter cognitieve functies door oefeningen die hierop gericht zijn te integreren in de wandeltraining!

Dat deze boodschap steeds meer wordt begrepen blijkt wel uit het feit dat de Cognitieve Fitness methode inmiddels een zeer gewaardeerd onderdeel is van de opleiding tot Fitstap coach van de KWBN.

Nieuwsgierig geworden? Geef je op en ervaar in een uitdagende workshop hoe de bevindingen van Cognitieve Fitness je kunnen helpen tijdens jouw coachingsactiviteiten als wandeltrainer.

Met plezier bewegen, dat is waar het om draait!

Website: www.cognitiefitness.nl

(Je kunt deze workshop ook volgen in ronde 4 nummer 43)