RGM PRAKTIJK STEENWIJK

Echte fitness voor het brein

…… én leuk om te doen!

Kennismaken met RGM

Ben jij 45 jaar of ouder en op zoek naar een manier om je **geheugen, concentratie, prikkelverwerking, balans, energie en stemming** te verbeteren?

RGM is speciaal ontwikkeld om deze aspecten te versterken. Het is een vrolijke intensieve hersentraining op het ritme van muziek.

Tijdens de les worden symbolen getoond die “vertaald” worden naar eenvoudige bewegingen. Deze bewegingen worden uitgevoerd op het ritme van de muziek, waardoor verschillende hersengebieden tegelijkertijd worden geactiveerd!

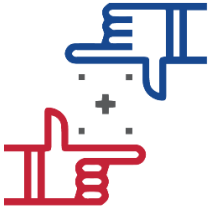
Vraag een gratis proefles aan!

mail: rgmpraktijksteenwijk@gmail.com
of bel: 06-22818186

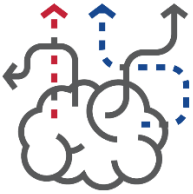
www.rgmpraktijksteenwijk.nl

Verbetering van geheugen

Toename van energie!



Toename concentratie



Verhoging denksnelheid