



FIT IM KOPF - LOCKER DURCHS LEBEN UNSER SPORTLICHES GEHIRNTRAINING 60+

Mal ehrlich: Wer sagt, dass Gehirntraining langweilig sein muss? Bei Kort.x® hältst du deinen Kopf mit Bewegung fit – und das Ganze macht auch noch richtig Spaß! Statt endloser Denksportaufgaben gibt's bei uns knackige Übungen, die deinen Körper und deine grauen Zellen gleichzeitig in Schwung bringen. Hier wird gelacht, bewegt und spielerisch trainiert, was das Zeug hält. Also, mach mit und zeig deinem Gehirn, wie viel Power noch in dir steckt!



Ähnlich einem Muskel verändert sich das System in unserem Kopf ständig und passt sich an Reize und Herausforderungen an. Das Kort.x® Gehirntraining nutzt diesen Effekt und aktiviert gezielt Nervenleitbahnen, setzt neue Reize und kann dadurch gezielt die kognitive Leistungsfähigkeit beeinflussen und auch aktive Demenzprävention betreiben.



KOORDINATIVE BEWEGUNGEN

Kort.x® arbeitet mit einem ausgeklügeltem Trainingssystem, das gezielt Reize setzt und aufbauend anpasst.



DENKAUFGABEN

Unterschiedlichste Denkaufgaben fordern den Geist heraus und setzen an vorhandenes Wissen an.

Unser bewegungsbasiertes Kort.x® Gehirntraining richtet sich speziell an alle, die trotz Alltagstress, Hektik und kognitivem Abbau aktiv bleiben möchten. Mit koordinativen Bewegungen und gezielten Übungen fördern wir gleichzeitig die geistige Leistung und die körperliche Fitness. Unser Ziel ist es, dass du deinen wohlverdienten Ruhestand dann auch wirklich genießen kannst.



7-teiliger Kurs, jeweils **samstag 10:00 – 11:00 Uhr**
Start: **01.02.2025, Turnhalle Kusselberschule**
Kosten: 42€ für Vereinsmitglieder,
84€ für Nichtmitglieder (Sonderpreis für Vereine)

Du hast die Möglichkeit beim Kurs einen eigenen Trainingsteppich zu erwerben und wir schalten dir zusätzlich kostenlose Trainingsvideos für zu Hause frei.

AKTUELLE ERGEBNISSE:

Kort.x® Kursteilnehmer (61-75 Jahre) **steigerten** ihre kognitive Verarbeitungsgeschwindigkeit nach 5 bis 7 Gruppentrainings um durchschnittlich 26,11%. Eine sehr positive Entwicklung, vor allem wenn man bedenkt, dass das Gehirn in diesem Lebensabschnitt eine degenerative Entwicklung aufweist.



Catrin Krüger
Wehrenhagenstraße 9
32756 Detmold

Anmeldung gerne per
WhatsApp oder telefonisch:

 (0) 162 - 7138669