



## Trainingsreize von Kopf bis Fuß

Du schaust jeden Tag in den Spiegel, kämmst deine Haare, pflegst deine Haut und putzt deine Zähne. Aber schaust du auch manchmal hinter die Fassade?

### Wie geht's deinem Gehirn?

- Unkonzentriertheit? Vergesslichkeit? Geistiger Abbau?
- Koordinative Schwächen? Eingerostete Bewegungsmuster?
- Motivationsschwierigkeiten?

### Kort.X – das gezielte Training für Körper und Gehirn

Kort.X ist ein wissenschaftlich fundiertes Trainingskonzept, das die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit steigert.

- Gleichgewicht verbessern
- Sturz- und Altersprophylaxe
- Denkleistung erhöhen
- Bewegungskontrolle optimieren
- Schneller reagieren
- Konzentration verbessern
- Leistungsfähigkeit ausbauen

Der Name Kort.X® leitet sich von „Kortex“ (lateinisch für Großhirnrinde) ab. Der Kortex ist jener Teil des Gehirns, in dem das Langzeitgedächtnis verankert ist. Hier wird alles, was wir an Fähigkeiten und Wissen besitzen in Form von Nervenverbindungen abgespeichert. Ähnlich einem Muskel verändert sich das System in unserem Kopf ständig und passt sich an Reize und Herausforderungen an. Das Kort.X® Training nutzt diesen Effekt und aktiviert gezielt Nervenleitbahnen.

### USE IT OR LOSE IT !

Innovative Bewegungsvariationen mit Armen und Beinen, das Reagieren auf Farben und akustische Signale und Aufgaben für den Kopf (z.B. Wissensfragen, einfache Rechnungen, buchstabieren ...) - alles kombinieren, dazu das Herz-Kreislauf-System aktivieren und voilà: Der Körper schwitzt, der Kopf raucht und man ist nur noch am lachen.

Nähere Infos unter [www.kortx.info](http://www.kortx.info)



**Gabriele Edlinger, Kort.X-Trainerin, Tel. 0676-4851330**