

Neuheit für Best Ager und Senioren!

Mit großem Erfolg entwickelte Trainingsmethode zur **Steigerung der Gedächtnisleistung und Beweglichkeit.**



In diesem neuen Trainingsprogramm für Best Ager und Senioren werden gezielte Koordinationsübungen am Kort.X® Teppich mit Spielen, Rätseln und Rechenaufgaben kombiniert.

Die regelmäßige Wiederholung der speziell entwickelten Schritt- und Armkombinationen führt nachweisbar zu einer Steigerung der Konzentration, Beweglichkeit, Agilität und Merkfähigkeit (Vorbeugung Demenz).

Das Training ist für jedes Alter geeignet und kann auch im Sitzen bzw. mit Gehhilfe durchgeführt werden.

Die Teilnehmer*Innen führen die Übungen individuell nach Befindlichkeit und im persönlichen Tempo aus.

Kort X® hat sich zum Ziel gesetzt, den Spaß, die Leichtigkeit und die Freude am gemeinsamen Training in den Vordergrund zu stellen, damit jede Stunde zu einem unvergesslichen Erlebnis wird.

Kort.X® **Kursstart: 15. Sept. 2023 um 14:45 Uhr (9 Einheiten) Keine Vorkenntnisse nötig.**

Begrenzte Teilnehmerzahl! Bitte um Voranmeldung!

Helga Winkler Zertifizierte Kort.X® Teppichtrainerin.

Tel: 0650 875 14 50

Infos unter: www.kortx.training

**GRATIS
Schnupperstunde!**

Neu!



Kurs!

Für BEST AGER und SENIOREN

Mit großem Erfolg entwickelte Trainingsmethode zur Steigerung der Gedächtnisleistung und Beweglichkeit

Du willst deine Agilität und Merkfähigkeit verbessern und bis ins hohe Alter fit bleiben, dann lass dich von diesem neu entwickelten **Gehirn-training** überraschen!

Das Training ist für **jedes Alter** geeignet und kann auch im Sitzen bzw. mit Gehhilfe durchgeführt werden.

Kort.X® hat sich zum Ziel gesetzt, den Spass, die **Leichtigkeit** und die Freude am gemeinsamen Training in den Vordergrund zu stellen.

- ❖ Fitness im Kopf
- ❖ Gleichgewicht verbessern
- ❖ Demenz vorbeugen
- ❖ Schneller reagieren
- ❖ Konzentration verbessern
- ❖ Mobilität erhöhen

**Gratis
Schnupper-
einheit!**

KURSSTART:



Wann: Freitag, 15. September 14.45 – 15.35 Uhr (9 Einheiten)
Wo: **50plus Center**, Alpenstrasse 99, 5020 Salzburg
Kosten: € 18,- pro Person/Einheit / 9 Einheiten / Trainingsteppich € 59,-
❖ im Preis enthalten: Kursvideos / Gedächtnisanalyse
Max. 12 Teilnehmer / Bitte um Voranmeldung!

Helga Winkler Zertifizierte Kort.X® Trainerin

Tel: +43 650 875 14 50

winklerhelga100@gmail.com

www.kortx.training