

# Das Kort.X® Gehirntraining

**Verknüpfe Körper und Geist,  
verbessere deine Leistungsfähigkeit  
& erlebe das Kort.X® Hochgefühl!**



**Mentale  
Stärke**



**Konzentration & Fokus  
verbessern**



**Schneller denken &  
agiler werden**



**Energie tanken &  
sich fit fühlen**

---

**am 27.09.2023 um 19:00 Uhr im VZ Münster**

---

**Gestresst**, weil dein Kind in der Schule überfordert ist, du dich hilflos fühlst und mit deiner Geduld am Ende bist?

**Unzufrieden und belastet**, weil du bereits viel unternimmst, aber immer wieder Rückschläge hinnehmen musst?

**Frustriert**, weil dich dein Gedächtnis im Stich lässt und du dich für deine Vergesslichkeit genierst?

**Unsicher**, weil die Bewegungskontrolle nachlässt und die Angst vor Verletzungen das Leben einschränkt?

**Deprimiert**, weil dir die Energie fehlt, die Zweifel an dir nagen und du dich überfordert fühlst?

## Das kannst du ändern!

- ▶ Kort.X® verbindet Bewegung mit aktivem Denken und stärkt neuronale Verknüpfungen zwischen Körper und Gehirn.
- ▶ Kort.X® steigert die Konzentration, hilft dir Störfaktoren auszublenden und den Fokus zu halten.
- ▶ Kort.X® lässt dich schneller und vor allem auch anders denken.
- ▶ Kort.X® bringt dich zum Lachen und Leichtigkeit ins System. Spüre das Hochgefühl nach jedem Training. Fühle dich fit und agil!
- ▶ Kort.X® fordert dich immer wieder neu heraus und setzt Reize, die Fehler provozieren. Fehler sind super und intensive Lernerfahrungen, die dich schneller weiterbringen.

Die **Entwicklerin** des Programms, **Antonia Santner**, erläutert die genauen Zusammenhänge und Wirkungen des vielfältigen Trainings, das schon bei 2 Minuten 2 Millionen auf Puls4 vorgestellt wurde. Fragen bezüglich des Zusammenhangs des Gehirns und körperlichen Trainings werden direkt von der Sportwissenschaftlerin mit Spezialgebiet Neurophysiologie beantwortet.

Danach kannst du selbst ausprobieren wie es sich anfühlt, das Gehirn und den Körper gleichzeitig zu trainieren. Du lernst 2 Arten kennen, die das Kort.X®-Programm bietet.

**Petra Praxmarer** leitet eine Praxiseinheit an und zeigt dir, wieviel Spaß dieses herausfordernde und nachhaltige Gehirntraining machen kann!



**Bewegung**  
Koordination



**Herz-Kreislauf**  
Aktivierung



**Umdenken**  
trainieren



**Miteinander**  
lachen



**Positiv**  
bestärken & fördern