

Bring Bewegung in dein Oberstübchen

Kort.X® ist ein bewegtes Gehirntaining, das auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert und von Antonia Santner – einer Sportwissenschaftlerin aus Tirol – entwickelt wurde. Dieses innovative Training wurde unter anderem in der TV-Show von Puls4 „2 Minuten 2 Millionen“ vorgestellt und kann auch online nachgesehen werden.

Worum geht's?

Jeden Tag schaut man in den Spiegel, wäscht sein Gesicht, putzt die Zähne und kämmt seine Haare. Aber wer von uns macht sich bewusst Gedanken über sein Gehirn? Mit Kort.X® wurde ein Gehirntaining entwickelt, das auf neurophysiologischen Erkenntnissen basiert und unser Oberstübchen fitter macht. Kort.X® ist das Fitnessstudio für den Kopf!

- › Konzentration verbessern
- › Denkleistung steigern und intelligenter werden
- › Bewegungskontrolle optimieren
- › Verarbeitungsgeschwindigkeit erhöhen
- › Sich fitter und agiler fühlen

... geht das? Ja, das funktioniert mit einem Mix aus koordinativen Übungen, kognitiven Aufgaben und einer aktiven Herz-Kreislauf-Belastung. Kort.X® bringt dich zum Lachen und ins Schwitzen. Die abwechslungsreichen Variationen mit Armen und Beinen, das Reagieren auf Farben, akustische Signalen und einfache Denkaufgaben (Wissensfragen, buchstabieren, rechnen u.ä.) sind sehr kurzweilig, überraschen und begeistern. Mit Kort.X® bekommt man den Kopf frei und erlebt ein Hochgefühl, das süchtig nach mehr macht.

Der Name Kort.X® leitet sich von „Kortex oder Cortex“ der lateinischen Bezeichnung für die Großhirnrinde ab. Hier ist das Langzeitgedächtnis verankert und 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. Areale, die oft benutzt werden, verdichten sich zu einem Netz und werden leistungsfähiger; Bereiche, die man nur selten benützt, liegen brach und "verwildern". Das Kort.X® Training nutzt diesen Effekt und aktiviert gezielt Nervenleitbahnen. Dadurch können neue Nervenverbindungen aufgebaut, dichte Netzwerke entstehen und eine anhaltende Effizienzsteigerung im Gehirn erreicht werden.

Die Wirkung von Kort.X® ist wissenschaftlich belegt. Egal ob Anfänger oder Profi, Kind oder Erwachsener - Kort.X® wirkt! Informationen dazu gibt es unter www.kortx.info.