

DENK MAL Institut

für individuelle Lernförderung

UNSER AKTUELLES PROGRAMM 2024

MI **11. SEP**
18:15 - 19:15

LEBENSLANG LERNEN EIN LEBEN LANG

KORT X – BEWEGUNGSBASIERTES GEHIRNTRAINING IM ALTER DEMENZPRÄVENTION



Dieses bewegungs-basierte Gehirntraining wurde von der Sportwissenschaftlerin Mag. Antonia Santner auf physiologischer und kognitiver Basis erstellt, um die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu steigern.

Heute wird KortX in vielen REHA-Zentren angewandt.

Dieses Training ist auch für ältere Menschen geeignet. Es gibt geeignete einfache Übungsvarianten, die sitzend oder mit Stützhilfe durchgeführt werden können. Außerdem ist es geeignet für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Die neusten Auswertungen von TeilnehmerInnen ab 65 nach einem KortX Training bestätigen, dass die Konzentration verbessert, Denkleistung erhöht, Intelligenz gesteigert und die Bewegungskontrolle optimiert wurde. Zum Beispiel trat bei den Senioren eine nach einem 5- bis 7-maligen Training eine durchschnittliche Steigerung der kognitiven Verarbeitungsgeschwindigkeit um 33%.

Termin:	11.09.2024
Uhrzeit:	18:15 – 19:15 Uhr
Kosten:	20 EUR
Ort:	im DENK MAL Institut für individuelle Lernförderung Ohmstr. 6, 32758 Detmold
Teilnehmer:	min. 7, max. 15
Kursleiterin:	Catrin Krüger



DENK MAL Institut

Ohmstr. 6 | 32758 Detmold

0 52 31 / 45 67 - 520

weitere Infos und Anmeldung unter:
WWW.DENKMALINSTITUT.DE
info@denkmalinstitut.de

