



Kort.X® FÜR ERWACHSENE/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!

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

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

**Kostenlos
Schnuppern!**

KURSSTART: Kort.X®

Donnerstag, 03. Oktober 2024, 14:00 – 15:00 Uhr (7 Einheiten)

Gemeinde Mariapfarr, Marienheim

Bitte um Voranmeldung!

Tel: +43 650 875 14 50

Helga Winkler Zertifizierte Kort.X® Trainerin
winklerhelga100@gmail.com www.kortx.training