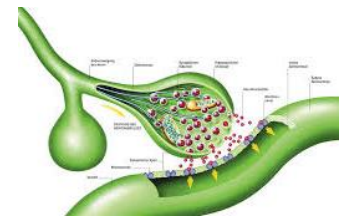




Information

Kort.X® ist ein wissenschaftlich fundiertes Gehirntraining, das die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit von Kindern nachhaltig steigert. Das abwechslungsreiche Programm zielt darauf ab, Kinder spielerisch zu begeistern und beinhaltet folgende Elemente:

- 1) Als Einstieg in jede Stunde dienen lustige Ausdauerspiele zur Aktivierung der Kinder (Effekt: Erhöhte Produktion von Botenstoffen).



- 2) In der Hauptphase fordern koordinative Übungsreihen in Kombination mit kognitiven Aufgaben Kopf und Körper (Lern- und Konzentrationsphase).



- 3) Zum Abschluss dient die Automatisierung spezifisch ausgewählter Elemente zur nachhaltigen Festigung und Steigerung der Fähigkeiten der Kinder.

Der Name Kort.X® leitet sich von „Kortex“ (lateinische Bezeichnung der Großhirnrinde) ab. Der Kortex ist jener Teil des Gehirns, in dem das Langzeitgedächtnis verankert ist. Hier wird alles, was wir an Fähigkeiten und Wissen besitzen in Form von Nervenverbindungen abgespeichert. Areale, die oft benutzt werden, verdichten sich zu einem dichten Straßennetz an Nerven – hier gibt es quasi 4-spurige Autobahnen und es ist viel Verkehr. Bereiche, die man nur selten benützt, weisen einen

geringeren Anteil an Nervenverbindungen auf, die ähnlich Wanderwegen, wenn man sie nicht pflegt, "verwildern". Das System in unserem Kopf reagiert ständig und passt sich an Reize und Herausforderungen an. Das Kort.X® Training nutzt diesen Effekt und aktiviert gezielt Nervenleitbahnen, um gezielt Straßen im Kopf auf- und auszubauen. Dadurch kann nachweislich eine anhaltende Effizienzsteigerung im Gehirn erreicht werden:

- In einer Studie¹ mit 500 Volksschulkindern konnte nachgewiesen werden, dass nach einem 9-wöchigen Training (1 Schulstunde Kort.X® pro Woche) die Konzentrationsleistung der Kinder signifikant um bis zu 36% gesteigert werden konnte. Im Vergleich zu Volksschulkindern, die in der gleichen Zeit polysportiv trainierten (Klettern, Leichtathletik, Turnen, Ballspiele u.ä.), konnte bei den Kort.X® Kindern auch noch 3 Monate nach Abschluss des Trainings die anhaltende Leistungssteigerung nachgewiesen werden!
- In einer weiteren Studie² mit polytechnischen Schülern zeigte sich, dass Schüler, die 1,5 Stunden pro Woche Kort.X® trainierten, eine signifikante Erhöhung des Intelligenzquotienten erreicht - Vergleich mit gleichaltrigen Schülern, die 1,5 Stunden pro Woche Sportarten wie z.B. Wandern, Wintersport, Schwimmen, Klettern u.ä. ausübten.
- Weitere Studien³ zeigten, dass sich nach dem Kort.X® Training, die Bewegungskontrolle (Gleichgewicht, Reaktionsschnelligkeit) ebenfalls signifikant verbesserte.

Nachfolgende Wirkungen von Kort.X® sind wissenschaftlich belegt:

- Signifikante Steigerung der Konzentration
- Signifikante Erhöhung der Denkleistung
- Signifikante Optimierung der Bewegungskontrolle (Ausbau der Reaktionsschnelligkeit und Erhöhung der Gleichgewichtsfähigkeit)
- Ausbau der allgemeinen Leistungsfähigkeit – man fühlt sich fitter und agiler.

Egal ob Anfänger oder Profi, Kind oder Erwachsener – Kort.X® überzeugt und macht vor allem Spaß!



Zertifizierte Kort.X® Trainerin

Catrin Krüger

¹ Santer A./Kopp M./Federolf P.A.

² Pittner L. (2019)

³ Hagenauer J. (2017)

Zur Überprüfung der Wirkung von Kort.X® am Institut für Sportwissenschaften der Universität Innsbruck wurden strenge wissenschaftliche Kriterien angewendet. Um maximale Objektivität zu gewährleisten, wurden externe Institute zur Kontrolle zusätzlich beigezogen.