

STARK UND BEWEGT



EXPERTEN FÜR BEWEGUNGSFÖRDERUNG
UND ENTWICKLUNGSBEGLEITUNG

Catrin Krüger
Paderborner Straße 137
32760 Detmold

mobil 0162-7138669
mail: info@starkmachschmiede.de
www.starkmachschmiede.de



WARUM GEHIRNTRAINING ? UND WAS IST KORT.X?

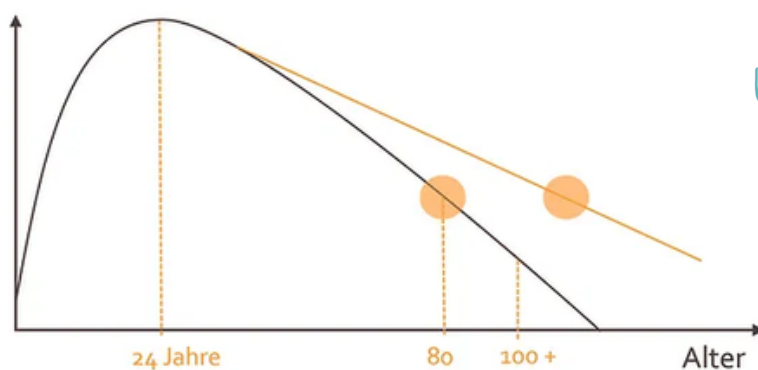
Wir trainieren unseren Körper, leben gesund. Achten wir jedoch auf unser Gehirn? Arbeiten wir aktiv an unserer Gehirnentwicklung?

Egal in welcher Altersphase man sich befindet, das Gehirn zu trainieren muss zum Standard in unserer Gesellschaft werden, ein fester Bestandteil in der Schulzeit unserer Kinder und Jugendlichen.

Gerade im Kindes- und Jugendalter steigt die Gehirnleistungskurve rapide an. Diesen Effekt gilt es zu nutzen!

Das Kort.X® Gehirntraining nutzt diesen Effekt und aktiviert gezielt Nervenleitbahnen, setzt neue Reize und beeinflusst so gezielt die kognitive Leistungsfähigkeit und wirkt aufbauend auf das neuronale System.

Gehirnentwicklung



USE IT OR LOSE IT!



WAS IST KORT.X?

Kort.X ist ein evidenzbasiertes Gehirntraining, das auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert.

Es kombiniert koordinative Bewegungsaufgaben mit Gedächtnis- und Konzentrationsübungen und hat nachweislich folgende Effekte:

- **Kort.X steigert anhaltend die Konzentrationsleistung**

Kurzfristig kann man z.B. durch kurze Sprints, Seilspringen oder andere intensive Bewegungen die Herz-Kreislauf-Aktivität anregen und die Konzentrationsleistung steigern. Damit die Wirkung bestehen bleibt, muss man aber systematisch trainieren, mithilfe gezielter Wiederholungen neuronale Verbindungen aufbauen, festigen und erweitern und ressourcenbasierte Reize setzen, um die Gehirnleistung zu verbessern und langfristig zu verändern.

- **Kort.X beschleunigt Denkprozesse**

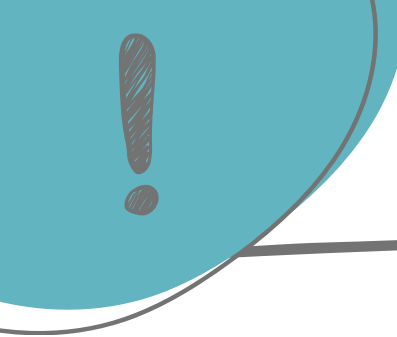
Im Rahmen unserer Studien können wir eine signifikante Beschleunigung der kognitiven Verarbeitungsgeschwindigkeit bei Jugendlichen nachweisen, die zu einer Erhöhung des Intelligenzquotienten führt.

- **Kort.X verbessert die Gedächtnisleistung**

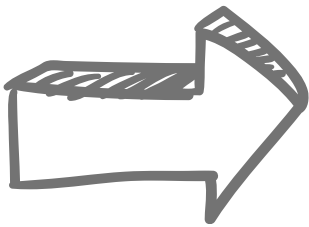
Ebenso nachweisbar ist eine Verbesserung des Arbeitsgedächtnisses (Kurzzeitgedächtnis). Mithilfe unseres Trainingssystems schaffen wir es, die Gedächtniskapazität des Gehirns zu verbessern.

- **Kort.X verbessert die Motorik und Bewegungskontrolle**

Anhand unserer Studien wissen wir, dass mithilfe von Kort.X das gesamte neuronale System optimiert wird. Das führt nicht nur zu gesteigerten kognitiven Leistungsentwicklungen sondern auch zu einer verbesserten Bewegungskontrolle.



Kort.X® ist ein innovativer Mix aus Bewegung, geistiger Herausforderung und mentaler Motivation. Das Training überrascht, fordert, bestärkt positiv und vor allem macht es sensationell viel Spaß.



Das Programm wird permanent weiterentwickelt. Aktuelle Erkenntnisse aus der Gehirnforschung (Pädagogik, Sportwissenschaft/Neurophysiologie, Medizin, Sozialwissenschaft und Psychologie) werden laufend implementiert

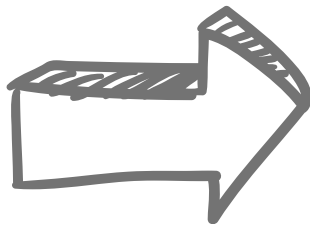
In Österreich wird das Programm erfolgreich im Gesundheitsbereich angewandt. Öffentliche und private Aus- und Weiterbildungsinstitute, Behörden, Unternehmen und hunderte von Schulen erzielen nachweisliche Erfolge.

Auch wir sind in vielen Schulen im Kreis Lippe bereits ein fester Bestandteil im Stundenplan und begleiten die Schulen über das gesamte Schuljahr.

WIR OPTIMIEREN DAS NEURONALE SYSTEM.

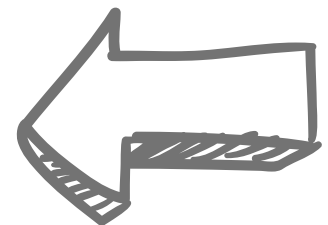


Nachfolgend die Analyseergebnisse aus dem Kursjahr 2022/23, die die Konzentrationsentwicklung von Kindern und Jugendlichen darstellen als auch die Entwicklung der Verarbeitungsgeschwindigkeit von Erwachsenen ab 15 Jahren.



Konzentrationsleistung Normwerte (Österreich)	VORANALYSE		NACHANALYSE	
	Gesamt-punkte	Gesamt-punkte	Entwicklung (Punkte)	%
1. /2. Klasse VS (6 -7jährige; n=892)	72,8	89,1	16,3	22,4
3./4. Klasse VS (8 - 10jährige; n=1.211)	96,4	118,7	22,3	23,1
10 – 14jährige (n=94)	121,3	137,2	15,9	13,1

Verarbeitungsgeschwindigkeit Normwerte (Österreich)	Voranalyse (Punkte)	Nachanalyse (Punkte)	Entwicklung (Punkte)	Entwicklung in %
Altersgruppe 5 (76 + Jahre, n=323)	31,4	43,1	11,7	37,3
Altersgruppe 4 (61 – 75 Jahre, n=655)	56,8	71,3	14,5	25,5
Altersgruppe 3 (46 – 60 Jahren; n=478)	67,6	83,2	15,6	23,1
Altersgruppe 2 (31 – 45 Jahre; n=361)	72,9	86,2	13,3	18,2
Altersgruppe 1 (15 – 30 Jahre; n=191)	80,1	97,4	17,3	21,6



WIR BRINGEN BEWEGUNG INS OBERSTÜBCHEN



SIE BEKOMMEN::

- ✓ **Ein evidenzbasiertes Gehirntraining, aufgeteilt auf 7 Termine à 45 Minuten, welches nachhaltig die kognitive Leistungsfähigkeit steigert.**
- ✓ **Anonymisierte Vorher - und Nachher Analysen der Gehirnleistung der Teilnehmer.**
- ✓ **Ein hochmodernes und innovatives Programm zur Gesundheitsförderung Ihrer Auszubildenden.**
- ✓ **Ein Training der besonderen Art, das zusätzlich die Teamfähigkeit fördert.**

WIR BIETEN:

- ✓ **Eine professionelle Abwicklung und einen reibungslosen Ablauf, angepasst auf Ihre internen Prozesse.**
- ✓ **Ein engagiertes Team aus ausgebildeten Trainern und Trainerinnen.**

WIR BENÖTIGEN:

- ✓ **Ausreichend Platz für Bewegung. Idealerweise eine Turnhalle oder einen Mehrzweckraum.**
- ✓ **Ihr Vertrauen und Ihren Mut neue Aspekte in die Ausbildung einfließen zu lassen.**

WIR SIND:



- ✓ **Ein junges, bewegungsintensives Unternehmen aus Detmold. Motiviert, engagiert und mit sensationellen Tools bewegen wir etwas...**

Gerne stellen wir uns ganz unverbindlich bei Ihnen vor und bieten Ihnen einen ersten Trainingszyklus zum Einführungspreis an.

WIR BEGEISTERN

