

EIN PROJEKT DES GENERATIONENDORFES ST. MICHAEL
IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER GESUNDEN GEMEINDE

Das effektive Kort.X-Programm

Gehirntraining mit Bewegung für 60+



Referentin:
**Adelheid
Hinterberger**

Kort.X-Bronze ist ein Gehirntraining, das herausfordert und begeistert. Mit Kort.X werden vor allem die Nervenverbindungen im Gehirn trainiert. Dabei werden wir den Alltag vergessen, herzlich lachen, gemeinsam „a Gaudi“ haben, sowie etwas für Körper und Geist machen!

Folgende Schwerpunkte sind vorgesehen: Gleichgewicht verbessern, Denkleistung erhöhen, Sturz- und Altersprophylaxe, Bewegungskontrolle optimieren, schneller reagieren, Konzentration verbessern und Leistungsfähigkeit ausbauen.

Einführung: **14. Jänner 2020**

Weitere Termine: **21. und 28. Jänner, 4., 11., 18. und 25. Februar 2020**

Kostenloses Training

Anmeldung: Adelheid Hinterberger, Tel: 0677-61312405 oder

E-Mail: kort.x.lungau@gmx.at



Dienstag, 14. Jänner 2020
15.00 Uhr

St. Michael, HAPIMAG, Vortragssaal