

## Fit mit Kort.X – bring Bewegung in dein Oberstübchen!

Kort.X ist ein Trainingsprogramm, das Kondition, Koordination und Kognition vereint und gezielt Nervenleitbahnen aktiviert.

Der Kort.X Gehirnteppich ermöglicht unzählige Bewegungsvariationen mit Armen und Beinen; zusätzliche kognitive Herausforderungen bringen einen zum Schwitzen... und zum Lachen.

Probier es einfach aus!

Infos zu Kort.X unter [www.kortx.info](http://www.kortx.info)



Die Sektion Rodeln bietet für Erwachsene (max. 10 TeilnehmerInnen) ein Kort.X Gehirnteppichtraining (1 Schnupperstunde plus 6 Trainingseinheiten - aufeinander aufbauend) an.

**Termine:**

Do, 20.05.2021	Do, 27.05.2021	Mi, 02.06.2021
Do, 10.06.2021	Do, 17.06.2021	Do, 24.06.2021
Do, 01.07.2021	<u>jeweils von 18.45 Uhr bis 19.45 Uhr</u>	

(bei Schlechtwetter Terminverschiebungen möglich – erfolgt in Abstimmung mit den TeilnehmerInnen)

**Dauer:** 50-60 Min.

**Mitzubringen:** Trinkflasche, Trainingsbekleidung (bitte bereits umgezogen erscheinen)

**Gesamtkosten für 7 Einheiten:** € 45,00 (in bar am 2. Abend zu entrichten)

**Ort:** Innenhof Mittelschule Inzing (neben Pavillon)

**Anmeldung:** bis spätestens 16.05.2021 per e-mail an [sandra.mariner@rodel-austria.at](mailto:sandra.mariner@rodel-austria.at)

Bei verbindlicher Kursbuchung nach der Schnupperstunde gibt es einen Link zu den Videos der restlichen Einheiten zum Üben für daheim!

Der Teppich kann zum Preis von € 45,-- käuflich erworben bzw. für die Kursdauer bei der Sektion Rodeln gegen eine Kautions von € 45,-- ausgeliehen werden.