

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



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

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.