

Gehirntraining

Kort.X ist ein Gehirntraining, das auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen basiert. Es kombiniert koordinative Bewegungsaufgaben mit Gedächtnis- und Konzentrationsübungen (einfach formuliert: Du bewegst dich und denkst gleichzeitig.) 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

Anhang 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.

Was ist der Unterschied zu anderen Gehirntrainings?

- Kort.X verbindet BEWEGUNG mit DENKEN. Damit nutzt es physiologische und kognitive Grundlagen, um das Gehirn intensiv zu trainieren und die Leistungsfähigkeit zu steigern.
- Kort.X ist ein evidenzbasiertes Gehirntraining. Das bedeutet, dass wir Vor- und Nachanalysen durchführen und damit objektiv die Entwicklung der Gehirnleistungen beurteilen können.
- Das Programm wird permanent weiterentwickelt. Aktuelle Erkenntnisse aus der Gehirnforschung (Pädagogik, Sportwissenschaft/Neurophysiologie, Medizin, Sozialwissenschaft und Psychologie) werden laufend implementiert, um das Trainingskonzept noch effektiver zu machen.
- Kort.X® besteht NICHT aus Einzelübungen! Einzelne Übungen durchzuführen, kann zwar lustig sein, aber bringt nicht viel → um Veränderungen im Gehirn zu bewirken braucht es regelmäßiges Trainings, das systematisch aufbauend Reize setzt und auf das neuronale System einwirkt. Genau das macht Kort.X. Jede Einheit unterteilt sich in 3 Phasen, die aufeinanderfolgend aufbauen und Gehirn und Körper fordern. Gezielte Wiederholungen unterstützen die Entwicklung neuronaler Netzwerke im Kortex und so können Einheit für Einheit Lerneffekte generiert werden.
- Kort.X bringt dich auf 1 m² ins Schwitzen! Es ist kurzweilig, motivierend und sowohl als Gruppen- als auch Individualtraining umsetzbar. Es ist ein Gesamtkonzept mit vielen Stellschrauben, die optimal an die Ressourcen jedes Trainierenden angepasst werden können.
- Kort.X ist innovativ, einzigartig und zeigt neue Übungsvariationen, die es davor noch nicht gegeben hat oder in dieser Systematik angewendet wurden. Das Konzept wird seit 2016 mithilfe zahlreicher Gehirntrainer:innen, Student:innen, Lehrpersonen, Therapeut:innen und Wissenschaftler:innen weiterentwickelt.

Gehirntraining

- Kort.X ist bei Pädagogischen Hochschulen in Österreich höchst anerkannt. Aktuell bieten wir Fortbildungen für die PH Tirol, Salzburg, Steiermark, Oberösterreich und Niederösterreich an.
- Kort.X ist bereits in vielen Rehazentren Österreichs präsent und wird erfolgreich zur Unterstützung der Rehabilitation von neurologisch erkrankten Patient:innen angewendet.
- Kort.X begeistert Jung und Alt und ist sowohl in hunderten Schulen Österreichs als auch z.B. in allen Seniorentageszentren Wiens zu finden.

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.

	VORANALYSE	NACHANALYSE		
Konzentrationsleistung Normwerte (Österreich)	Gesamtpunkte	Gesamtpunkte	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

Weitere Informationen und Erkenntnisse unter www.kortx.training.