

## Medieninformation

# Kort.X®: Das Fitness-Studio für den Kopf

## Achenkirchnerin Antonia Santner entwickelt ein Gehirntraining Programm, das Bewegung ins Oberstübchen bringt

Die Gehirnleistung lässt bei Menschen erwiesenermaßen bereits ab einem Alter von 25 Jahren nach. Man sollte jeden Tag Zeit investieren, um diesen unaufhaltbaren Abbau hinaus zu zögern. Die Sportwissenschaftlerin, MMag. Antonia Santner aus Achenkirch, will mit Kort.X®, einem von ihr entwickelten, innovativem Gehirn- und Bewegungstraining, dem Nachlassen der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit aktiv gegensteuern.

Was tun wir, um fit zu bleiben? Wir bewegen uns, achten auf die Ernährung und versuchen alles, um unseren Körper jung zu halten und lange attraktiv zu bleiben. Wer macht sich Gedanken darüber, was hinter der äußeren Fassade passiert? Die engagierte Wissenschaftlerin hat die Neurophysiologie zum Mittelpunkt ihrer Forschungen gemacht. Sie beschäftigt sich im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit seit mehr als 15 Jahren mit der gesundheitsorientierten Förderung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und SeniorInnen. Selbst schon immer mit Begeisterung sportlich aktiv, ist die 45-jährige gebürtige Lungauerin fest davon überzeugt, dass ausreichend Bewegung in direktem Zusammenhang mit der Gehirnleistung steht.

### Fit und vital

Getreu dem althergebrachten Motto „Bewegung ist die beste Medizin“ hat sie mit Kort.X® ein Programm entwickelt, das Menschen unterstützt, die Gesundheit ihres Gehirns und damit ihres geistigen Potentials zu fördern: „So leiste ich meinen Beitrag dafür, dass Leute fit und vital bleiben und geistig weniger schnell einrosten.“ Konkret wurde die Wirkung bereits in einigen Studien nachgewiesen: So konnten 8- bis 10-jährige SchülerInnen ihre Konzentration signifikant verbessern und z.B. auch Jugendliche ihre Denkleistung steigern und den Intelligenzquotienten entscheidend erhöhen.

### Bewegung ist der Treiber der Gehirnentwicklung

Mit Hilfe eines speziellen Gehirntraining Teppichs mit der Größe von nur 1 m<sup>2</sup> ist es möglich, über 3 Millionen Übungsvariationen durchführen, um dabei gezielt Nervenleitbahnen zu aktivieren und neuronale Netzwerke im Gehirn auszubauen. „Es ist ein Mix aus abwechslungsreichen Bewegungsvariationen mit Armen und Beinen. Man reagiert auf Farben und akustische Signale und baut rhythmische Abfolgen ein, um in der Folge wieder ganz neue Übungen zu erlernen, die einen überraschen und zum Lachen bringen“, erklärt Santner.

„Die Motivation dabei ist, durch neue Kombinationen sein Gehirn herauszufordern und bestehenden neuronalen Strukturen zu nutzen, um sich selbst herauszufordern. Je besser das Körpergefühl wird, umso mehr kognitive Ressourcen stehen zur Verfügung, um geistige Aufgaben zu lösen“, weiß Antonia Santner. „Kort.X® macht süchtig. Vom ersten Schritt an stellen sich Erfolge ein und man erfährt ein Hochgefühl. Unsere KursteilnehmerInnen jeder Altersklasse werden ehrgeizig und sind motiviert“, freut sie sich über die Begeisterung. Das Programm kann – derzeit krisenfest – mit Online-Videoeinheiten oder auch – wenn es wieder möglich ist – direkt in Gruppen mit TrainerInnen durchgeführt werden. Rund 130 lizenzierte Kort.X® TrainerInnen sind derzeit in ganz Österreich aktiv und circa 1.200 Interessierte haben bereits Einschulungen bei der Sportwissenschaftlerin absolviert.

### **Auch während Corona geistig und körperlich fit**

Gerade auch durch die vorherrschenden Corona-Maßnahmen ist der „Bewegungsstillstand“ noch größer als in Zeiten der Normalität. So gibt ihr speziell der Bewegungsmangel von Schulkindern sehr zu denken: „Die Bildschirmzeit der Kinder ist durch die Homeschooling-Maßnahmen noch höher, als sonst. Die regelmäßigen bewegungsorientierten Aktivitäten in der Schule fallen gänzlich weg, das kann sich auf Dauer auf das geistige Leistungsniveau auswirken.“ Auch in diesem Fall ist es mit Hilfe von Kort.X® möglich, die SchülerInnen durch aktive, spielerisch orientierte Bewegungsvariationen und kognitive Zusatzaufgaben zu fördern. Lernen, bewegen und spielen gleichzeitig? Warum nicht!

### **2 Minuten 2 Millionen**

Während des zweiten Lockdowns hat Antonia Santner darüber nachgedacht, wie sie ihr einfach durchzuführendes Programm noch bekannter machen kann. Kurzerhand bewarb sie sich bei der bekannten Fernsehshow „2 Minuten 2 Millionen.“ Bei der Präsentation ihres Konzepts konnte sie alle InvestorInnen begeistern und davon überzeugen, sich an ihrem Unternehmen zu beteiligen. Mit der finanziellen Zuwendung und der Ausweitung des Netzwerks ist sie in der Lage, Kort.X® beständig weiterzuentwickeln, einem noch breiteren Publikum vorzustellen und vor allem Bewegung ins Oberstübchen vieler Menschen zu bringen.