



BILD: KORT.X LUNGAU

Neues Training für Körper und Geist in Ramingstein

Ein voller Erfolg war das erste Kennenlernen vom Kort.X Gehirntraining. „Aus Platzmangel dürfen wir künftig im neuen ‚WiR 2.0‘ unsere Trainings abhalten. Bürgermeister Leonhard Kocher hat ganz unkompliziert einen größeren Raum für uns organisiert“, freut sich Initiatorin Adelheid Hinterberger. Spaß, Bewegung und gemeinsames Lachen ste-

hen im Vordergrund. „Interessante Bewegungsabfolgen kombiniert mit lustigen Denkaufgaben begeistern alle Teilnehmer. Die positiven und nützlichen Effekte des Gehirntrainings können sich sehen lassen. Man fühlt sich fitter und agiler, wird konzentrierter, verbessert sein Gedächtnis und beugt gleichzeitig Alzheimer und Demenz vor. Mit

Unterstützung von Gemeinde, Bürgermeister, Biosphärenpark mit Markus Schaflechner, dem Hilfswerk und der Community Nurse Magdalena Stolz möchten wir präventive Vorsorge in der Ramingsteiner Bevölkerung fördern.“ Trainiert wird jeden Dienstag um 9.30 Uhr. „Gerne kann das Training jederzeit kostenlos ausprobiert werden.“