

Augsburger Verein für ganzheitliche Atem- und Heilgymnastik (AGA) e.V.

Datum: am 29.02.2020 um 09:00-13:00

Titel: 09:00- 13:00 Kurs IDOGO® Alltagsübungen und Körperschulung (1/2)

Kurs: IDOGO®; Kurs für die Alltagsübungen und Körperschulung

Kurstermine: Samstag Vormittag 29.02.2020 09:00-13:00 Uhr

Samstag Nachmittag 29.02.2020 14:00-18:00 Uhr

Voraussetzungen: Freude an der Bewegung und Interesse für Neues.

Info: Nur wer an beiden Tagen teilnimmt kann unsere Übungsstunde voll nutzen.

Volljährigkeit (entsprechend Satzung).

Ab 4 Teilnehmer findet der Kurs statt.

Kursleiterin: Margit Essick

Kursgebühr: 88,00 €

Bitte erst wenn sicher ist, dass der Kurs stattfindet auf IBAN DE37 7205 0000 0000 6432 13

überweisen

mit Verwendungszweck: "Kursgebühr IDOGO 28.02.2020" überweisen.

Mitzubringen ist: Bequeme Kleidung und Schuhe mit weichen Schuhsohlen,
oder dickere Socken, genügend zu Trinken

Kursinhalte: Der Grundkurs für IDOGO® ist geteilt in die Alltagsübungen und die Körperschulung.

Mit den **Alltagübungen** wird der Körper langsam erwärmt, gedehnt und gestreckt.

Durch die Armrotation richtet sich der Körper natürlich auf und die Atmung ist intensiver.

Mit der **Körperschulung** werden die ersten Übungen vertieft und insbesondere das Gleichgewicht geschult.

Haftungsausschluss: Die Teilnahme an Kursen erfolgt auf eigene Verantwortung. Der Verein ist von jeglichen Haftungsansprüchen freigestellt.

Weitere Informationen zu IDOGO® : <http://www.taichichuan-augsburg.de/aga-idogo.htm> .

Anmeldeformular herunterladen (inkl. Datenschutzerklärung)

oder

Online anmelden mit der Schaltfläche **unten**.