

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

Datum: am 19.08.2021 um 19:00 - 21:00

Titel: 19:00-21:00 IDOGO® -Intensivierung Anfänger und Fortgeschrittene mit Margit
IDOGO©-Intensivierungsangebot

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Liebe Mitglieder, liebe IDOGO©-Übende,

Am Donnerstag, 19.08.2021, können wir bereits ab 19:00 Uhr in die Halle.

Von 19:00 - 20:00 Uhr üben wir die Alltagsübungen und Körperschulungen.

Von 20:00 - 21:00 Uhr beginnen wir mit der Meridianöffnungsübungsreihe und darauf folgend die Dynamikform.

Bitte meldet euch im Mitgliederportal an.

IDOGO®;- Konzept für unseren Verein

1. Teil Alltagsübungen und erweiterbare Alltagsübungen (Grundkurs)

(in 2 x je 4 Stunden)

2. Teil Meridianöffnungsübungen (weiterführende Kurs)

(in 1 x 4 Stunden)

3. Teil Dynamik-Form

Liebe Grüße

Bleibt gesund

Margit