



IDOGO® ist ein vollständig neues Trainingssystem zur Leistungssteigerung bei Bewegungsübungen aller Art. Der Mittelpunkt des neuen IDOGO® - Trainingssystems ist ein spezieller Übungsstab, durch den vorrangig die Atmung optimiert wird. Das Prinzip des IDOGO®-Systems ist eine Energiegewinnung durch optimierte Atemvorgänge, die sich aufgrund einer selbsttragenden und entspannenden Körperhaltung und Bewegungsweise einstellen.

Das IDOGO® –System hat unter anderem deshalb eine positive Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit, weil die Bewegungskoordination im Brust und Schulterbereich und damit auch die Tätigkeit der Atemmuskulatur optimiert wird. Durch die koordinierte Armbewegung werden die Blutgefäße erweitert und die arbeitenden Muskeln mit mehr Sauerstoff versorgt. Dadurch ermüdet der Übende nicht vorzeitig und kann sein Training somit effektiver und konzentrierter durchführen.

IDOGO® findet am Freitag an folgenden Einzel-Terminen im
„Konferenzsaal“, 2. Etage im Diakoniezentrum, Eingang Stiftstr.,
35321 Laubach statt:

**26.01.2024, 23.02.2024, 15.03.2024, 26.04.2024, 17.05.2024, 28.06.2024,
26.07.2024, 27.09.2024, 18.10.2024, 22.11.2024, 13.12.2024**

Beginn: 16:45 Uhr, ca. 1 Stunden

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, bequeme und rutschfeste Socken oder Schuhe, etwas zum Trinken, **ein IDOGO-Stab wird zur Verfügung gestellt!**

Die Teilnahme ist kostenfrei, um Spenden für die Leiterin, Frau Andrea Schmidt, wird gebeten.

Anmeldungen erforderlich: mehrgenerationenhaus@oberhess-diakonie.de

Die Teilnehmeranzahl ist begrenzt.

Weitere Infos unter: www.idogo.de

