



TRAINING ZUM STRESSABBAU
UND ZUR LEISTUNGSSTEIGERUNG

IDOGO®

Einzel- und Gruppentraining
in Darmstadt und Umgebung

IDOGO® TRAINING ZUR

- Haltungsverbesserung
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Lockerung muskulärer Verspannungen

- Steigerung der Belastbarkeit, Ausdauer, Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit
- Optimierung der Koordination
- Kraftaufbau und Schulung des Gleichgewichts

- Intensivierung der Atemkapazität
- Straffung von Bindegewebe und Tiefenmuskulatur
- Entspannung von Körper und Psyche



www.gestaltungsnetz.de
Hintergrundbilder + idogologo © idogo GmbH



IDOGO TRAINING

Einzel- und Gruppentraining in
Darmstadt und Umgebung



Wiebke Schwarzpaul

Kittlerstraße 35 · 64289 Darmstadt

0 61 51- 30 76 888

info@idogo-darmstadt.de

www.idogo-darmstadt.de

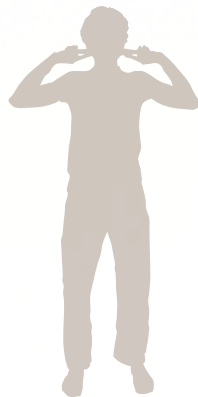


IDOGO® FÖRDERT DIE GESUNDHEIT

IDOGO® ist ein neues Trainingskonzept, in dem Erkenntnisse moderner Trainingsmethoden mit den Erfahrungen der traditionellen fernöstlichen Medizin verbunden werden.

Die positiven Wirkungen auf Körper und Psyche beruhen auf einer sich selbsttragenden und entspannten Körperhaltung.

Die aus dem Qi Gong und Tai Chi Chuan stammenden Übungen mit dem eigens dafür entwickelten IDOGO®-Stab werden zunehmend in der Prävention, Therapie und Rehabilitation eingesetzt. Sie lockern den ganzen Körper durch gezielte Dehnung der Muskulatur entlang der Meridiane und optimieren die Körperhaltung. Sie koordinieren sanft und effektiv die Motorik und lösen Blockaden. Fehlbelastungen des Bewegungsapparates werden korrigiert, das Gleichgewicht verbessert und Atemvolumen sowie Atemintensität spürbar gesteigert. Der Organismus erhält mehr Energie und Sauerstoff; der Stoffwechselhaushalt wird sanft reguliert. Eine allgemeine Entspannung und Vitalisierung ist die direkte Folge.



KURSinHALTE UND ZEITAUFWAND

In ca. 8-10 Übungseinheiten im Einzeltraining oder Gruppenkurs erlernen Sie die Grundlagen für die genaue Handhabung des Stabes und die exakte Durchführung der leicht zu erlernenden Bewegungsabläufe, sowie einfache physiologische Zusammenhänge.

Sie benötigen dann später in der Anwendung außer dem Übungsstab und etwas Zeit keine weitere Vorbereitung, keinen Übungsraum und keine spezielle Kleidung. Sie können die wohltuende Wirkung von IDOGO® im Stehen, im Sitzen oder Liegen erfahren, auch wenn Sie in Ihren Bewegungen stark eingeschränkt sind.

Bei regelmäßigem Üben von auch nur zehn Minuten täglich werden Sie sich eine gesündere Körperhaltung aneignen und sich bei akuten Beschwerden wie Schulter- und Nackenverspannungen sowie Kopf- und Rückenschmerzen unmittelbar helfen können. Sie steigern schnell, effektiv und anhaltend ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden und erhöhen spürbar Ihre Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Ausdauer.

EINSATZMÖGLICHKEITEN IM ALLTAG

Ob Sie in der Folge IDOGO® als eigenständiges Übungssystem nutzen, oder den Stab nach Erlernen der Grundprinzipien in andere Trainingssysteme integrieren, entscheiden Sie selbst. Nutzen Sie die Wirkung zuhause, im Büro, oder unterwegs. Beim Joggen und Walken, im Kraft- und Ausdauertraining, bei Lockerungs- und Dehnungsübungen, oder bei Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Entspannungsübungen, Meditation ...

Die Einsatzmöglichkeiten sind nahezu grenzenlos.

