



## Gesundheitssport auf dem Heiderhof

### Einführungskurse in die gymnastische Bewegungskunst Aiki-Doin Gesundheitssport

**Kurs A Gesundheitsfördernde Bewegung für Menschen im reiferen Lebensalter**

montags von 16:45 Uhr bis 17:45 Uhr im Gymnastikraum der GGS Heiderhof

**Kurs B Gesundheitsfördernde Bewegung für chronisch erkrankte Menschen**

samstags von 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr im Gymnastikraum der GGS Heiderhof

<b>Kursdaten</b>	<b>je Terminvariante</b>
Kursumfang	8 Übungseinheiten à 60 Minuten, Einzeltermine siehe oben
Kursleitung und Ansprechpartner	Klaus Runte E-Mail <a href="mailto:lehre@aiki-doin-gesundheitssport.de">lehre@aiki-doin-gesundheitssport.de</a> o. Mobil 01511 5664559
Teilnehmende	min. 5 / max. 9 Personen
Entgelt	45,00 € (ermäßigt 31,50€) Die Kursgebühr (Entgelt) ergibt sich aus dem Anmeldeformular (siehe S. 4) bei Eingang der Kursanmeldung und ist zu Kursbeginn fällig. Verwendungszweck Bitte den Kurstitel s.u. bei der Überweisung als Verwendungszweck angeben
Anmeldung	Mit beigefügter Kursanmeldung postalisch oder per Mail an Aiki-Doin Gesundheitssport e.V., Tulpenbaumweg 14, 53177 Bonn
Ort der Veranstaltungen	Gymnastikraum der Gemeinschaftsgrundschule Heiderhof Weißdornweg 139, 53177 Bonn Bitte die Corona-Zugangs- und Schutzregeln beachten
Inhalt	Anregende und entspannende Übungen zur - Regulierung der Atem- und Lebenskraft - Kräftigung des Stütz- und Bewegungsapparats - Schulung von Beweglichkeit und Koordination - Wahrnehmung des Körpers in Bewegung und Ruhe - Verbesserung der Ermüdungswiderstands- und Regenerationsfähigkeit
Zielgruppe	Das Angebot richtet sich mit seinen moderaten Inhalten in erster Linie an Menschen im reiferen Lebensalter und an dauerhaft oder vorübergehend beeinträchtigte sowie körperlich geschwächte und chronisch erkrankte Menschen, als auch an Begleitpersonen und umsorgende Angehörige.
Informationen	<a href="https://aiki-doin-gesundheitssport.de">https://aiki-doin-gesundheitssport.de</a> Fragen zur Anmeldung oder Teilnahme beantworten wir gerne, sprechen Sie uns an. Wie Sie uns erreichen, können Sie der Anlage „Wegbeschreibung“ entnehmen.