



Kooperations-
angebot



Gesundheitssport-Workshop – Aiki-Doin Bewegungskunst

Zum Kennenlernen des Gesundheitssports „Aiki-Doin Bewegungskunst“ bieten der VFG Meckenheim in Kooperation mit dem Aiki-Doin Gesundheitssport e.V., Bonn am **30. April und am 1. Mai 2023** einen **kostenlosen Gesundheitssport-Workshop** an. Die zweitägige Übungsveranstaltung in Bad Godesberg und Meckenheim besteht aus 4 Einheiten von jeweils 90 Minuten. Sie können an dem gesamten Angebot oder an einzelnen Einheiten teilnehmen.



Gesundheitssport-Workshop – Aiki-Doin Bewegungskunst



Die 1. und 2. Einheit findet am 30. April 2023 in Bad Godesberg von 10:00 – 11:30 Uhr bzw. von 14:00 – 15:30 Uhr in der Sporthalle, Gemeinschaftsgrundschule Heiderhof, Weißdornweg 139 statt.

Die 3. und 4. Einheit wird am 1. Mai 2023 in Meckenheim von 10:00 – 11:30 Uhr bzw. von 14:00 – 15:30 Uhr im Übungsraum „Alter Ratssaal“, Im Ruhrfeld 16a, 53340 Meckenheim angeboten.

Die Teilnahme ist kostenlos, aufgrund der erforderlichen Planung wird aber um vorherige formlose Anmeldung gebeten.

Bitte benutzen Sie hierzu unter Angabe ihres Vor- und Zunamens sowie einer Kontaktmöglichkeit die eMail-Adresse: kontakt@aiki-doin-gesundheitssport.de oder postalisch an: Aiki-Doin Gesundheitssport e.V., Postfach 201116, 53141 Bonn (eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht).

Geleitet wird der Workshop von Klaus Runte und Winfried Richter mit dem Schwerpunkt der Praxis von Selbstwirksamkeitsübungen für Erwachsene im Kontext mit Atemkraft und Selbstbehauptung.

Ergänzende Themen sind soweit möglich, Lymph- und Meridian-gymnastik mit den wichtigsten Akupressurpunkten der Hand, Atem- und Bewegungsmeditation sowie Sturzprophylaxe mit Gang- und Gleichgewichtsübungen.

Dieses Bewegungsangebot ist auch geeignet für Menschen im reiferen Lebensalter oder Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit körperlichen Beeinträchtigungen.

Sie sind herzlich eingeladen, in wertschätzender Atmosphäre, auf sanfte Art Ihren Körper und seine Kraft wieder zu spüren, sich Ihrer Selbstwirksamkeit gewahr zu werden und frei von Leistungsgedanken Ihr individuelles Bewegungstalent neu zu entdecken.



Weitere Informationen:

www.vfg-meckenheim.de/goto//Aiki-Doin
www.aiki-doin-gesundheitssport.de