



## *Ismakogie in Putten gaat door!*

**PUTTEN** - In september 2010 mocht Orion dankzij subsidie van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen en de Stichting DOEN de eerste cursus Ismakogie aanbieden in Putten. Inmiddels hebben zo'n 40 mensen met veel enthousiasme deelgenomen aan diverse cursussen. In het voorjaar van 2011 starten wij graag met twee nieuwe reeksen. Vanaf 3 februari op de donderdagmiddag (10 lessen) en omdat er vraag is naar een avondcursus organiseren wij vanaf 1 februari ook weer een korte cursus (5 lessen) op de dinsdagavond. Prima inspanning/ontspanning na een dag hard werken!

De lessen staan o.l.v. Angelika van der Schilden en dankzij genoemde subsidie kunnen wij de cursus opnieuw aanbieden voor € 46,00 resp. € 30,00 per cursus. Voor plaats, data en tijden verwijzen wij u graag naar onze website [www.gvorion.nl](http://www.gvorion.nl). U mag natuurlijk ook contact opnemen met Annemieke Carbo: 0341-351360. Voor beide cursussen geldt een maximale groepsgrootte, vol = vol, dus meldt u snel aan.

Ismakogie is een rustige vorm van bewegen voor iedereen, jong en ouder. Ismakogie activeert bij iedere beweging het hele lichaam, met minimale krachtsinspanning. De oefeningen richten zich niet op de grote spieren maar op de kleinere en dieper gelegen spieren. Bewegingen worden soepeler, effectiever en krachtiger. Ismakogie is een bewegingsleer, die zich richt op bewust beter bewegen, ontwikkeld door professor Anne Seidel uit Wenen. Zij ontwikkelde oefeningen waarmee veel (pijn)klachten die ontstaan door o.a. zwaar werk, een verkeerde lichaamshouding verminderen en/of hanteerbaar worden. Ismakogie brengt ons bewegingsritme weer in evenwicht en past uitstekend bij een moderne, gezonde leefstijl. Meer informatie: [www.ismakogie.nl](http://www.ismakogie.nl)