

Informatie

- Orion
Sporthal De Putter Eng
- Ismakogie wordt gegeven
in cursussen van 10 lessen.
- De lessen staan o.l.v.
Angelika van der Schilden.
Zij is gediplomeerd Ismakogie-
docent en aangesloten bij
de Nederlandse Anne Seidel
Ismakogie Vereniging.
- Voor inhoudelijke informatie over
de lessen kunt u contact opnemen
met Angelika van der Schilden.
tel: 0341-357473
mob: 06-53691258
- Voor de lestijden en de geldende
contributie verwijzen wij u naar
de website van Orion:
www.gvorion.nl
of kunt u contact opnemen met:
Annemieke Carbo
tel: 0341-351360

Vitaliteit

Plezier

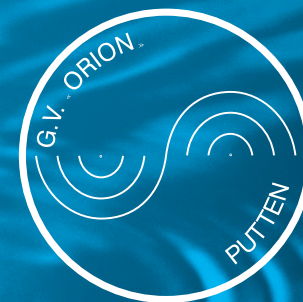
Ontspanning

Gezondheid

Gezelligheid

Wie zo lang mogelijk fit wil blijven,
moet blijven bewegen en wat is er dan
gezelliger om dát samen te doen!

Tijdens de Ismakogie-les
is er aandacht voor spieren en
gewrichten, na de les is er
aandacht voor elkaar.



*Bewust bewegen in het
dagelijks leven met*

Ismakogie



Waarom ismakogie

Bewust bewegen is de beste beweging!

Ismakogie activeert bij iedere beweging het **hele lichaam**, met minimale krachtsinspanning. De oefeningen richten zich vooral op de dieper gelegen spieren. De oefeningen zijn heel klein en soms zelfs onzichtbaar, daardoor kunt u zelf het beste voelen of de juiste spieren goed worden gebruikt. U leert bewust en optimaal omgaan met uw eigen lichaam in het dagelijks leven. Bewegingen worden soepeler, effectiever en krachtiger. Het gevoel voor het eigen lichaam is belangrijk om uw grenzen te bepalen, aan te geven wat goed is voor uw eigen lichaam en u de oefeningen eigen te maken voor gebruik in het dagelijks leven.

Iedereen die regelmatig aan lichaamsbeweging doet, hoe gering ook, voelt zich niet alleen fitter, maar houdt ook de conditie op peil.

Een goede lichamelijke conditie zorgt er o.a. voor dat uw spieren en gewrichten soepel blijven en uw botten langer sterk. Ismakogie werkt preventief en verlichtend bij knie, rug, nek- en schouderproblemen, bij RSI en incontinentie.

De naam "Ismakogie"

Ismakogie is een bewegingsleer, die zich richt op bewust beter bewegen, en is ontwikkeld door professor Anne Seidel uit Wenen. Zij ontdekte dat veel lichamelijke (pijn)klachten ontstaan door een verkeerde lichaamshouding tijdens het staan, zitten en lopen.

Anne Seidel heeft het woord Ismakogie samengesteld uit de beginletters van een aantal woorden, als volgt vertaald: Het ideale bewegingsritme van alle beïnvloedbare spieren in het dagelijks leven naar lichaamseigen mogelijkheden.

Voor wie?

Door de bijzondere wijze van bewegen is Ismakogie geschikt voor iedereen, voor alle leeftijden. Ook ouderen en mensen met lichamelijke klachten kunnen er veel baat bij hebben.

Ismakogie-oefeningen zijn voor iedereen en tot op hoge leeftijd uitvoerbaar. Iedere beweging bestaat uit het langzaam opbouwen en langzaam weer loslaten van spierspanning. Ontspanning en kracht wisselen elkaar af en u krijgt (weer) plezier in bewegen.

Ismakogie brengt ons bewegingsritme weer in evenwicht en past uitstekend bij een moderne, gezonde leefstijl. Meer informatie: www.ismakogie.nl

Dankzij subsidie van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen en de Stichting DOEN voor het project "Bewust bewegen in het dagelijks leven... met Ismakogie!!" wordt Orion in staat gesteld de lessen aan iedereen in Putten aan te bieden voor de bij Orion geldende contributie.