



Wege zu den Quellen der Energie

Ki-Do

# Wellness

## Das Ki-Do Training für Junggebliebene



[www.kido.at](http://www.kido.at)

**jeden Dienstag 10.00 - 11.30 Uhr**

**Ditscheinergasse 1, 1030 Wien**

(Nähe U4 und Schnellbahnstation Wien Mitte/Landstraße)



**Gutschein für 1 Gratis-Schnuppereinheit**

Zum Kennenlernen und Selbst-Ausprobieren.

[www.kido.at](http://www.kido.at)



Bitte bequeme Kleidung mitbringen.  
Turnmatten sind vorhanden.

Gutschein pro Person nur einmal einlösbar.

# Gesundheitstraining 50+

Dieses *Ki-Do Wellnesstraining* ist speziell auf die Erhaltung und Entwicklung Ihrer Gesundheit und Fitness ausgerichtet. Körper und Geist stehen in einer wechselseitigen Beziehung - die sportliche Betätigung bewirkt so inneres und äußeres Wohlbefinden.

Aktuelle sportwissenschaftliche Erkenntnisse und das traditionelle Wissen aus der asiatischen Medizin liegen dem Ki-Do Gesundheitstraining zugrunde. Es bietet einerseits vorbeugende Maßnahmen zur Erhaltung der Rückengesundheit und vermittelt andererseits Wege zum schonungsvollen Umgang bei bestehenden Beschwerden. Die körperschonenden und sanften Bewegungen ermöglichen Menschen **jedes Alter** an diesem Kurs teilnehmen.

## Trainingsinhalte:

- **Atemgymnastik** erhöht Ihr Atemvolumen und optimiert die Sauerstoffversorgung
- **Dehnungsübungen** erhöhen Ihre Flexibilität
- **Gleichgewichtsübungen** verbessern Ihre Körperstatik und Ihre Muskelkoordination
- **sanfte Kräftigungsübungen** verbessern sichtbar Ihre Körperhaltung
- **Mobilisierungsübungen** aller Gelenkssysteme unterstützen die natürlichen Bewegungsabläufe Ihres Körpers
- **Entspannungstechniken** bringen Ihnen Ruhe und Ausgeglichenheit
- **Ki-Do Tanz** verbessert Ihre Koordination und stärkt Ihr Herz-Kreislaufsystem.

**Kosten:** 1 Einheit € 12,- oder 10er Block € 100,-  
oder 1 Semester: ca. 24 Einheiten € 160,-

**Informationen:** „Haris“ - Mag. Harald Janisch  
Mobil: 0664 14 12 430 oder E-Mail: info@kido.at

[www.kido.at](http://www.kido.at)

