



zo beweeg je met  
**Ismakogie**<sup>®</sup>



De Nederlandse Anne Seidel Ismakogie Vereniging

**Je wilt in je beweeglessen extra aandacht bieden aan houding en bewust bewegen ...**

*Speciaal voor jou organiseren wij:*

## **5 dagen praktische Ismakogie in een kort SCHOLINGSTRAJECT ISMAKOGIE voor lesgevers in bewegen**

*Deze scholing is gericht op docenten, die beweeglessen geven aan (senioren) groepen MBVO die hun beweegaanbod willen uitbreiden en in de lessen meer aandacht willen besteden aan houding en bewust bewegen.*

**Wat gaan we doen:**

- heel veel eigen ervaring opdoen
- bewust worden van houding en beweging
- praktische handvatten aanleren om Ismakogie in praktijk te brengen
- tips om Ismakogie mee te nemen in je lessen en op de juiste manier over te brengen op deelnemers in je beweeggroep
- kort traject: 5 zaterdagen
- afsluiting met een deelnamecertificaat

**Waar**

Heerlen. The Break, Schandelermolenvweg 24

**Wanneer:** 4, 11 en 18 mei, 1 en 8 juni 2024

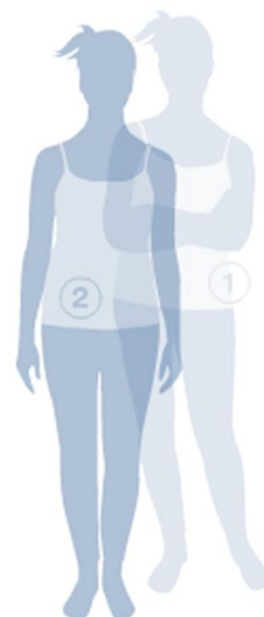
**Tijd**

09.30 - 12.15	incl. korte pauze
12.15 - 13.15	lunchpauze
13.15 - 16.00	incl. korte pauze

**Kosten:** € 495,00.

**Docent:** Margo Raaijmakers en Caroline Lemmens.

Onder voorbehoud van voldoende aanmeldingen.



MEER BEWEGEN VOOR OUDEREN