

# Kenko do – Pot do zdravja

Kenko do je sestavljen iz štirih sklopov vaj:

- **Dihalne vaje**
- **Vaje za zdravje**
- **Uporaba življenjske moči rok**
- **Vadba s celotnim telesom**

Koristi:

- Primerno za starejše
- Ohranjanje kvalitete življenja
- Večja gibljivost in vitalnost
- Zmanjšanje tveganja za razne poškodbe in bolezni
- Ohranjanje mentalne jasnosti in koncentracije
- Ne potrebujemo predznanja ali fizične kondicije



Kenko do ali »pot zdravja« zduružuje starodavna znanja o **zdravju, vitalnosti in gibljivosti**. Temelji na **umetnosti gibanja**, ki so jo razvili azijski modreci pred več kot 4000 leti, in teži k poenotenju uma in telesa.

Kenko do nam v tretjem življenjskem obdobju na lahkoten način v veliki meri **izboljša kvaliteto življenja**.

## **Predstavitel in vpis:**

**ŠD Poden Škofja Loka, v sredo 31. marca 2010 ob 10:30.**

## **Kontakt:**

Peter Babarović, tel. 051-417-481, e-mail: [info@kiaikido-sola.si](mailto:info@kiaikido-sola.si)