

Bodycombat-Workshop

Inhalt: Kennenlernen von Bodycombat im Allgemeinen und der Techniken aus den Bodycombat Choreos im Speziellen: Bewegungen, Armtechniken, Beintechniken; Hintergründe zu den Kampfsportarten; Anwendung im aktuellen Release

Nutzen: Die Teilnehmer lernen die korrekte Ausführung der Techniken für ein effektiveres Training, zur Vermeidung von Verletzungen und damit es cool aussieht.

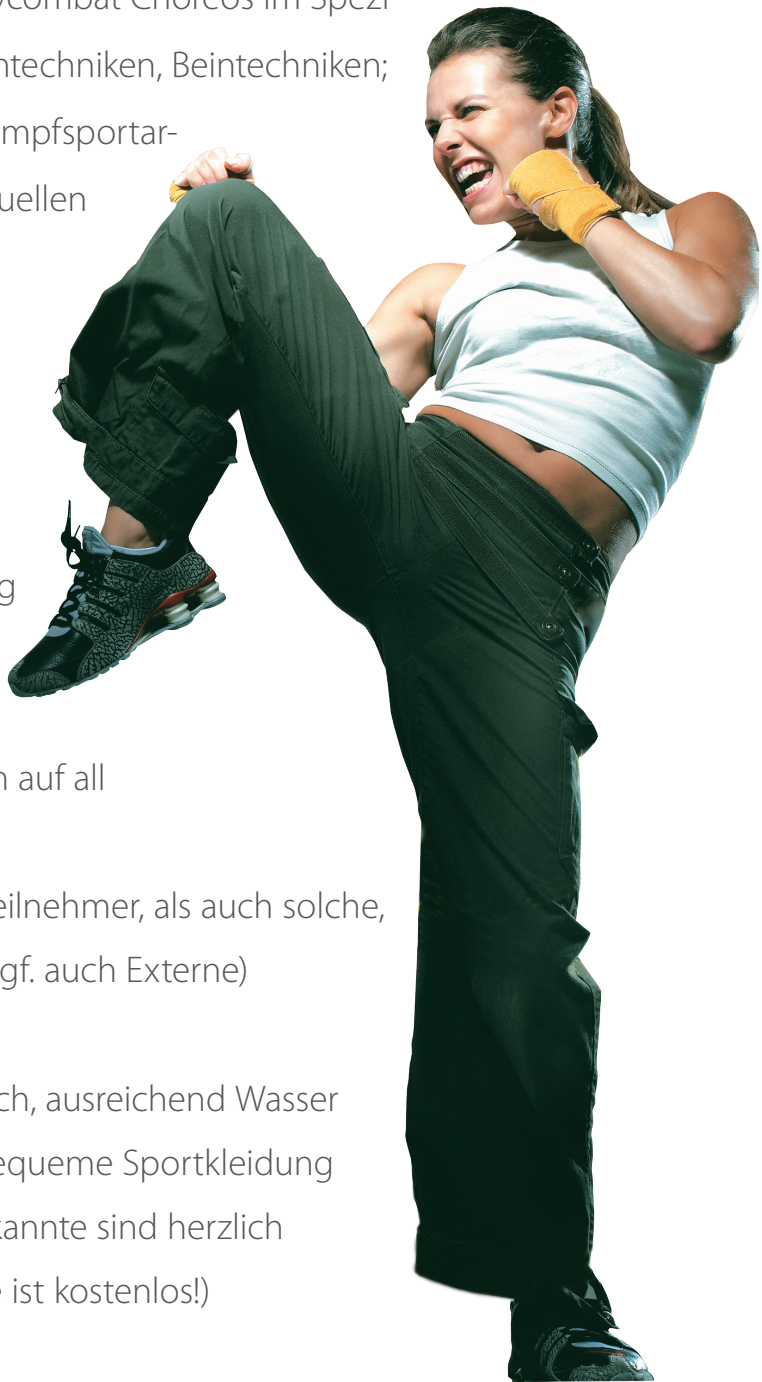
Ihr bekommt Antworten auf alle eure Fragen :-)

Zielgruppe: Alle (Kursteilnehmer, als auch solche, die es werden wollen, ggf. auch Externe)

Trainer: Thomas

Benötigt wird: Handtuch, ausreichend Wasser (Gibt's auch bei uns.), bequeme Sportkleidung

Gäste: Freunde und Bekannte sind herzlich willkommen (Teilnahme ist kostenlos!)



Sa. 07.12.2019, 11:00–13:00 Uhr