

Grundlagen der Selbstverteidigung

für Frauen + Kokoro Physical Training

In diesem Angebot wollen wir unsere Standfestigkeit verbessern und Grundlagen der Selbstverteidigung und des Selbstschutzes erlernen.

Dazu machen wir uns Techniken aus Karate, Kung Fu, Tai-Chi und Kokoro Physical Training* zunutze.

*Kokoro Physical Training ist ein ganzheitliches Trainingskonzept. Dies sind die vier Säulen, die sich positiv auf körperliches Wohlbefinden und mentale Gesundheit auswirken:

- Balance & Atmung
- Haltung & Kraft
- Flexibilität & Lebensfreude
- Herz & Leichtigkeit

Der Schwerpunkt liegt in diesem Angebot auf einfachen, aber effektiven Übungen, die zudem Spaß machen. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Wann: **Abendkurs: vom 8.01. bis 26.02. montags, jeweils 18:00-20:00**

Workshops: 18.11; 9.12.; 16.03; 13.04. jeweils 11:00-13:30

Wo: LAGAYA e.V. Neckarstr. 227, 3. Stock

Wer: Eliza Mintcheva, 3.Dan Shotokan-Karate, C-Trainerin Karate, Kokoro -Physical Trainerin

Bei Interesse wenden Sie sich an Violeta Hristova, hristova@lagaya.de

Vielen Dank