

FLEXIBEL IM SPORT UND ALLTAG

RICHTIG DEHNEN IN THEORIE UND PRAXIS

MIT
UDO REICHMANN
3. DAN | 7-FACHER DT. MEISTER
SPORTLEHRER

Samstag,
3.12.2022

15.00 - 17.00 UHR

- Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit
- Training anatomisch korrekte Dehn-Techniken
- Optimierung der Dynamik deiner Kicks
- Verfeinerung der Gewandheit und Geschicklichkeit deiner Karate-Techniken
- Mehr Erfahrung über die körperlichen und geistigen Bedingungen für eine gute Dehnung
- Übungen wie du Spagat lernen kannst

KARATE TEAM



FAUST

SPORTHALLE IGS STROMBERG

ROTHER WEG 19

55442 STROMBERG



Christine Moosherr

christine.moosherr@karate-team.de | Mobil 0176 431 22 444

