

AKTIV ZUFRIEDEN



ENTSPANNT



SHOTOKAN KARATESCHULE AM RIGI

ACTIVRELAX-TRAINING

AB 12. APRIL
MONTAG 19.15 - 20.30
ONLINE VIA ZOOM

BESUCHE EIN GRATIS
PROBETRAINING!

ACTIVRELAX-Training kombiniert die Bewegungsprinzipien der fernöstlichen Kampfkünste mit Kräftigungs-Übungen aus dem Fitness. Ergänzt wird das Training durch Koordinations- und Entspannungsübungen, welche die körperliche und geistige Flexibilität steigern.

Keine Vorkenntnisse nötig



Infos und Zoom Login unter www.karate-rigi.ch/activrelax