DANCE CENTER Langenthal

NEU: Martial Arts

Kursbeschrieb

Nach einem intensiven Aufwärmen werden in diesem Kurs die Grundtechniken des Kampfsports vermittelt. Neben Kick- und Schlagtechniken werden einfache bis komplexe Präzisions- und Bewegungsabläufe einstudiert. Der Kurs erfordert Fokus, Disziplin und den respektvollen Umgang mit dem Gegner bei Partnerübungen. Gefördert werden nicht nur die Körperkraft und Beweglichkeit, sondern auch die Konzentration und Kondition. Ein idealer Einstieg in die Kampfkunst.

Kursinformationen

Alter:	Für Teilnehmende ab 11 Jahren
Kurszeit:	Freitag, 18:00-19:00 Uhr
Kursleitung:	Val Rehuma

Dance Center Langenthal AG
Bleienbachstrasse 26 T 062 922 77 62 info@dancecenter-langenthal.ch
4900 Langenthal M 077 409 10 11 www.dancecenter-langenthal.ch