



# KamiBo®



KamiBo® mit Henrike findet mittwochs von 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr im Sportlerheim des NTSV in Nusse (Am Sportplatz 1) statt.

KamiBo® ist ein leicht umsetzbares, schweißtreibendes Training, was den gesamten Körper beansprucht und nicht nur unglaublich viel Spaß macht, sondern auch noch zur Verbesserung des Reaktionsvermögens und Stärkung des Selbstbewusstseins beiträgt.

Eine KamiBo®-Stunde ist in vier Phasen aufgeteilt:

- Qi-Phase: Der Körper wird mobilisiert. Es wird sich bewusst auf die Atmung, Muskeln, und Gelenke konzentriert.
- Warrior-Phase: Die Tritt- und Schlagabfolgen (Kata) werden durch häufige Wiederholungen zu einer kurzen, einfach umsetzbaren Choreografie aufgebaut.
- Showdown: Kraftvolle, mehrmalige Wiederholungen der in der Warrior-Phase erlernten Choreografie.
- Reflexions-Phase: Dehnung der Muskeln, Entspannung des Körpers und des Geistes, Energie und Kraft werden getankt.

Dein Interesse ist geweckt? Dann melde dich gerne!

Henrike freut sich auf deine  
WhatsApp-Nachricht, SMS, E-Mail oder deinen Anruf!

0160 / 97943843 ♦ Henrike.Rowlin@gmx.de