



Wege zu den Quellen der Energie

Ki-Do

KI-DO BODYWORKOUT

Kraft- & Ausdauertraining mit Elementen
aus Gesundheits- & Kampfsport
in Verbindung mit Tanz
(Tai Chi / Boxen / Yoga / Sirtaki & Zumba)



© andrest/ istockphoto

jeden Dienstag 18.00 - 19.30 Uhr
1070 Wien, Zieglergasse 46

jeden Mittwoch 18.30 - 20.00 Uhr
1120 Wien, Flurschützstraße 36/Stg. 9/Partyraum



Gutschein für 1 Gratis-Schnuppereinheit
Zum Kennenlernen und Selbst-Ausprobieren.



Bitte bequeme Kleidung mitbringen.
Turnmatten sind vorhanden.

Gutschein pro Person
nur einmal einlösbar.

www.kido.at

Bodyworkout

Im Ki-Do Bodyworkout entfliehen Sie Stress und Alltag, und tauchen in eine erholsame Atmosphäre ein. Sie fördern Ihre Gesundheit, erhöhen Ihre Fitness und tanken Ihre Energiereserven auf. Da Körper und Geist eine wechselseitige Einheit bilden, wirkt sich sportliche Bewegung wohltuend auf den gesamten menschlichen Organismus aus.

Das Ki-Do Bewegungssystem basiert auf der Synthese moderner sportwissenschaftlicher Erkenntnisse und der asiatischen Heilkunst. Die sanften kreisförmigen Bewegungen beugen Problemen im Gelenks- und Muskelapparat vor und stärken den ganzen Körper.

Trainingsinhalte:

- kreisförmige Bewegungen** für mehr Beweglichkeit
- Atemgymnastik** zur Erhöhung des Atemvolumens und zur Optimierung der Sauerstoffversorgung
- Ganzkörperdehnung** für mehr Flexibilität
- fernöstliche Energieübungen** für den Alltag und Beruf
- Gleichgewichtsübungen** zur Verbesserung der Körperstatik und Muskelkoordination
- sanfte Kräftigungsübungen** für eine bessere Haltung
- Mobilisierung** aller Gelenkssysteme zur Unterstützung der natürlichen Bewegungsabläufe
- Entspannungstechniken** zur Stressbewältigung
- Ki-Do Tanz** zur Verbesserung der Koordination und Kondition sowie zur Stärkung des Herz-Kreislaufsystems

Kosten:

1 Einheit € 15,- oder 10er Block € 130,-
oder 1 Semester: ca. 20 Einheiten € 210,-



Informationen:

Mobil: 0664 14 12 430 oder E-Mail: info@kido.at
Web: www.kido.at