

BEWEGUNG/TANZ

OKINAWA-TE KARATE

Dienstags
19:15-20:45 Uhr

Erwachsene

Veranstalter
Alex Albisser
www.okinawa-te.ch

www.gz-zh.ch/gz-heuried

Anmeldung
jederzeit
Tel. 078 748 20 72

BEWEGUNG/TANZ

OKINAWA-TE KARATE

ZÜRCHER
GEMEINSCHAFTSZENTREN

gzheuried

Zürcher Gemeinschaftszentren
GZ Heuried,
Dölttschiweg 130, 8055 Zürich
043 268 60 80 www.gz-zh.ch

jeden Dienstag, ausgenommen schulfreie
Tage

VERANSTALTER

Alex Albisser

KOSTEN

CHF 80.00 pro Monat

Probetraining gratis

ANMELDUNG

078 748 20 72

alex.albisser@ergotherapie-albisser.ch

www.okinawate.ch

Okinawa-Te ist eine traditionelle Kampfkunst mit Elementen aus Karate und Kung Fu. Zu Beginn lernst du stabile Stände, Blocks und Schläge. Mit der Zeit kommen immer anspruchsvollere Bewegungsabläufe hinzu, die deine Konzentration und deine Körperbeherrschung schulen und so deine Gesundheit verbessern können. Zudem entwickeln sich Achtsamkeit, innere Kraft und Lebensfreude.

Komm vorbei für ein unverbindliches Probetraining und lerne unsere Gruppe kennen!

