

ICAMA

Initial Contact Academy of Martial Arts

Tag der offenen Tür

Datum: 23.10.2021

9 -13 Uhr & 16 - 20 Uhr



Ballons: Freepik.com

Das erwartet Dich:

- cooles Programm
- Unterhaltung
- gratis Essen & Getränke
- Kinderprogramm

Bring a friend!



A decorative graphic of several yellow balloons of various sizes, some with strings, scattered across the page. One large balloon is at the top right, another is in the middle right, and a very large one is at the bottom right. There are also smaller ones at the top left and top right.

Tag der offenen Türe

Datum: 23.10.2021

Zeit: 9 - 13 Uhr & 16 bis 20 Uhr

Tagesprogramm - Workshops

9:30 - 10:00 Eltern - Kind Martial Arts

Du und Dein Kind können gemeinsam am Training teilnehmen. Ihr verbringt Zeit miteinander, habt gemeinsam Spaß und gleichzeitig lernst Du wie Du Dein Kind optimal unterstützen und fördern kannst. (für Kinder ab 6 Jahren.)

10:30 - 11:00 Selbstverteidigung

Niemand sollte mit Angst nach Hause gehen! Im Workshop zeigen wir Dir worauf Du achten solltest, damit Du Dich zu recht auf allen Deinen Wegen sicher fühlst.

11:30 - 12:00 Rückenfit mit Martial Arts

Plagst Du Dich oft mit Rückenschmerzen? In den Martial Arts gibt es jahrhunderte alte Techniken um Deinen Rücken fit zu halten. Denn nur wer fit ist, kann seine Familie, seine Freunde und sein Dorf beschützen. Probier es einfach aus!

13 - 16 Uhr PAUSE

16:30 - 17:00 Durch Martial Arts fit beim Denken

In Bewegung zu bleiben hält nicht nur Deinen Körper fit, sondern laut neuesten sportwissenschaftlichen Studien auch Dein Gehirn. Hier zeigen wir Dir was Du tun kannst um Deinen Gehirnwindungen den entscheidenden Boost zu geben.

17:30 - 18:00 Selbstverteidigung mit Waffen

Sind Hilfsmittel in der Selbstverteidigung nützlich? Wenn ja, was solltest Du dabei beachten? Wir geben Dir einen umfassenden Einblick in das Thema und zwei Tipps, die Du ganz einfach für Dich umsetzen kannst.

18:30 - 19:00 Fit mit Martial Arts

Wolltest Du schon immer ein bissl fitter werden? Fitnesscenter klingt aber zu langweilig? Wir zeigen Dir wie Du Dich in einer Gruppe mit viel Spaß darauf vorbereiten kannst Deinen nächsten Gegner (zb Stiegen,...) zu besiegen.

Wo: ICAMA GmbH

Aßmayergasse 56

1120 Wien

Tel: 01/810-69-70

Email: team@icama.at

www.icama.at

Bei uns zählt die 3G Regel!