

---

**Seminar:**

# **Beweglichkeit und Kraft**

mit

## **Marko Marffy, 6. Dan Karate Do**

**15. – 16. Juni 2024**



Kraft und Beweglichkeit haben nur wenig mit Muskeln zu tun. Im Seminar mit Marko Marffy lernst du die Ansteuerung und Wirkung myo-faszialer Ketten in den Kampfkünsten kennen. Einfache Übungen aus dem Functional Training und spezifische Techniken aus Karate und Kickboxen geben dir das Rüstzeug, um effektiv Kraft entwickeln und beweglich auf Angriffe reagieren zu können.

Marko Marffy ist Danträger in Karate Do, Kobudo, Kickboxen und Iaido, ehemaliger Trainer der SKC-Karate-Nationalmannschaft und bildet für «Swiss Functional Fitness» Functional- und Athletik Trainer:innen aus.

**TRAINING:**

**Samstag 09:00 – 12:00**

**13:00 – 17:00**

**Sonntag 10:00 – 13:00**

**ORT:**

**Kokoro Dojo**

**Limmattalstrasse 206**

**8044 Zürich**

**KOSTEN:** CHF 100.-

**ANMELDUNG:**

[info@kokorodojo.ch](mailto:info@kokorodojo.ch)

Übernachtung im Dojo oder beschränkt auch privat möglich. Bitte bei der Anmeldung vermerken.

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden.

---