

# PunchFlow & Qigong

**Besonderheit:** Jeder Punch löst Stress, klärt den Kopf und öffnet das Herz. Qigong erdet und füllt dich mit Energie. **Für wen:** Für alle, die Punches & Kicks im Beat lieben oder ausprobieren wollen – egal ob Einsteiger:in oder Profi.

---



**Punches und Kicks im Beat** definieren Muskulatur und trainieren, Koordination, Schnellkraft & Ausdauer.



**QiGong & Energie:** Aktiviere dein Qi, stärke Körper und Geist, verbinde Bewegung, Atmung und Präsenz.



**Gruppenflow & mentale Stärke:** Getragen von der Gruppe zählst du mit, bewegst dich im gleichen Rhythmus und spürst die gemeinsame Kraft.

---

**JETZT**

**STARTEN**



Liestal



18:30-19:30



Freitags

