

## **KamiBo**

### **Kämpfen mit Geist und Seele**

KamiBo ist eine Zusammensetzung aus den Worten Kata, Mix und Bo. Kata ist eine Abfolge von Trittschlägen und Schlagabfolgen im Karate, Mix steht für verschiedene Kampfsportelemente und Bo bedeutet leere Hand, weil nur mit der Faust gearbeitet wird, nicht mit Hilfsmitteln.

Techniken aus Karate, Taekwondo und Kickboxen werden mit Workout-Bewegungen kombiniert. Die Schläge und Tritte sind kraftvoll, als stünde tatsächlich ein Gegner vor uns.

Als Rhythmusgeber läuft während des Trainings laute Musik: 150 Beats per Minute sorgen dafür, dass wir ins Schwitzen kommen und ordentlich Kalorien verbrennen. In der "Reflexion-Phase" am Ende werden die Energiereserven mit Übungen aus dem Qi Gong und Tai Chi wieder aufgeladen.