



Das **gesamte Kursprogramm** findest du unter: www.taokungfu.at. Alle Kurse geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir freuen uns auf Euer kommen.

KURSÜBERBLICK

Kinderintensivwochen

2015

In der Woche 34 und 36 fanden die Kinder-Intensivwochen statt.

Die Kinder trainierten fleissig in dieser Woche.

Am Ende der Woche durften wir wieder beim

Sunnehof in Göfis zu Gast sein. Dort konnten wir am Donnerstagmorgen Tiere streicheln und machten Kräutersalze und Badekugeln.

Nach dem Training am Nachmittag grillten wir Würste und Stangenbrot.

Als Überraschung gab es eine Feuershow.

Am Abend fand der Highlight dieser Woche statt, der Selbstverteidigungsparcour.

Die Kinder wurden aus dem Hinterhalt angegriffen, ins Auto oder in Hauseingänge gelockt. Alle Kinder meisterten den Parcour souverain. Solche Erlebnisse sind Goldwert und vergessen sie das ganze Leben nicht mehr.

Die Nacht verbrachten wir im Stroh und am nächsten Tag durften die Kinder die Prüfung absolvieren.

Vielen Dank an das Sunnehof Team, die uns so toll unterstützt haben.

Einen herzlichen Dank auch an alle die uns beim Nachtparcour geholfen haben.

Wir freuen uns schon wieder auf die nächsten Intensivwochen im Sommer 2016

道

夫

氣



GANZJAHRES TRAINING

Tai Chi Chuan kann das ganze Jahr trainiert werden. Einstieg ist jederzeit möglich.

	Beginn	Uhrzeit
Dornbirn		
Tai Chi Chuan		MO 19:00-20:00
Qi Gong	08.10.15	DO 18:00-19:00
Feldkirch		
Tai Chi Chuan		MI 18:45-20:00
Andelsbuch-Bersbuch		
Tai Chi Chuan	13.10.15	DI 18:45-20:00

Kettleballs Seminar

Kettlebells Teil 1 + 2

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Kettlebells ist ein einzigartiges

Trainingsgerät. Es besteht aus einer Kanonenkugel mit Griff. Der Durchmesser ist ca. 20-30cm. Es gibt unterschiedliche Gewichte.

Wirkung...

Das Kettlebells Training, dient als Ganzkörpertraining. Speziell werden Kraft, Ausdauer und Koordination trainiert.

Durch die Übungen werden Sehnen und Bänder sowie das Herz-Kreislauf-System gestärkt.

Dornbirn, Sa 17. Okt. 2015, 14 - 17 Uhr

Kurskosten: 65.- Euro

Donnerstag Vormittag Training in Dornbirn für Erwachsene

Aufgepasst, für alle Eltern und Schichtarbeiter!

Die Donnerstag Vormittagsgruppe ist gewachsen. Das Training findet in Dornbirn von

8:30-10:00 Uhr statt.

Komm mal auf ein Schnuppertraining vorbei!



Neu in Dornbirn!

Zusätzliches Kindertraining Kung Fu/Eskrima ab 9 J.

Ab 6. Okt. 2015 bieten wir für Kinder ab 9. Jahren ein zusätzliches Kindertraining an. Das Training beinhaltet nicht nur Kung Fu sondern wird kombiniert mit Waffenkampfkunst.

Es werden zusätzliche Techniken mit Stöcken trainiert, zur Verbesserung der Koordination, Beweglichkeit und Konzentration.

Es ist geeignet für Kinder ab 9 Jahren, die eine klare strukturierte Waffenkampfkunst suchen, kombiniert mit Kung Fu, mit der Idee, sich besser Verteidigen zu können.

Trainingszeit: Di 17:30-18:30 Uhr.

ANMELDUNG

TAO KUNG FU DORNBIEN

Widagasse 11
6850 Dornbirn

TAO KUNG FU BREGENZ

Quellenstr. 16
6900 Bregenz

TAO KUNG FU ESCHEN

St. Luzistr. 8
FL-9492 Eschen



Rolli Laritz
info@taokungfu.at
www.taokungfu.at
Tel: 0699 17066285

TAO KUNG FU FELDKIRCH

Ardetzenbergstr. 6a
6800 Feldkirch

TAO KUNG FU BERSBUCH

in der Oase Bersbuch
6866 Andelsbuch