



- QWAN KI DO -
Club BACH UNG Leipzig
Club CHÂU Hông Long Borsdorf



Zusatztraining am Samstag 12.01.2019

unter Leitung von TAO SU Christian Hoffmann
5. DANG QWAN KI DO

Zeit: Samstag 12. Januar 2019 (09:00 - 12:00 Uhr)

Ort: Zweifeldsporthalle Borsdorf (Gymnastikraum)
Güterladestraße 2, 04451 Borsdorf

09:00 - 10:30 Uhr TÂM THÊ (asiatische Heilgymnastik)

weiterführende Theorie

Gymnastik - Noi Cong Do Thuyen

1. Ablauf „Die lange Reise des Wassers und ihre Prinzipien“
(Truong Luu Thuy Lo)

Teilnehmer: offen für **JEDERMANN**
Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahren

10:30 - 12:00 Uhr QWAN KI DO

QUYEN & GIAO DAO (Bewegungsabläufe & Kampf)

Wettkampfvorbereitung DM 2019
Trainings- und Entwicklungsprogramm
Prüfungsvorbereitung

Teilnehmer: Vereinsmitglieder der o.g. Clubs
Jugendliche und Erwachsene ab 13 Jahren

Anmeldung: bis Samstag 12.01.2019
vor Ort oder über die Übungsleiter der beiden Clubs

Teilnahmegebühr: 5,-€

觀氣通武門