

20
Jahre
Tao Kung
Fu



道
夫
氣

Das **gesamte Kursprogramm** findest du unter: www.taokungfu.at. Alle Kurse geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene. Wir freuen uns auf euer Kommen. Fam. Laritz

KURSE, SEMINARE UND GANZJAHRES TRAINING

Faszien Training und Beweglichkeits Training

Faszien vernetzen unsere Muskeln im ganzen Körper, sie sind unsere Bewegungsenergiespeicher. Sie können jedoch bei einseitiger Belastung oder bei Überbelastung verkleben, wodurch der gesamte Bewegungsapparat nicht mehr effektiv funktioniert.

Samuel Griell zeigt uns wie man mit der Foamroll und anderen Kleingeräten die Muskeln geschmeidiger, beweglicher und kräftiger macht.

Sa 24. Januar 2015, Dornbirn

10- 13 Uhr

Euro 50.- pro Person, (Euro 20.- für Wiederholer)

Donnerstag Morgen Gruppe

Unsere Donnerstag Morgen Gruppe in Dornbirn, ist gewachsen. Wenn du Zeit und Lust hast, komme auf ein Training vorbei!!!

Do 8:30 - 10 Uhr.



Eskrima für Kinder ab 9 Jahren

Alle Interessierte, können einen Monat gratis Eskrima schnuppern.

Kinder ab 9 Jahren haben die Möglichkeit **Eskrima** (Stock-Waffenkampf) zu lernen. Wie auch im Kung Fu lernen die Kinder mit sich und mit anderen umzugehen und im Eskrima mit der Verteidigung einer Waffe. Spielerisch werden Koordination und Konzentration geübt.

ANMELDUNG

Rolli Laritz

info@taokungfu.at

www.taokungfu.at

TAO KUNG FU DORNBIERN

Widagasse 11
6850 Dornbirn

TAO KUNG FU FELDKIRCH

Ardetzenbergstr. 6a
6800 Feldkirch

TAO KUNG FU ESCHEN

St. Luzistr. 8
FL-9492 Eschen



TAO KUNG FU BREGENZ

Quellenstr. 16
6900 Bregenz

TAO KUNG FU BERSBUCH

in der Oase Bersbuch
6866 Andelsbuch

TAO KUNG FU LINGENAU

Gymnastikraum der Hauptschule
Hof 269, 6951 Lingenau

Qi Gong und Tai Chi Chuan

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

Qi Gong Kurse finden 2 mal im Jahr statt.

Frühling und Herbst immer 10 Einheiten.

Dornbirn	Beginn	Uhrzeit
Tai Chi Chuan	03.03.15	Mo 19:00-20:15
Qi Gong	12.03.15	Do 18:00-19:00
10 Einheiten		

Feldkirch	Beginn	Uhrzeit
Tai Chi Chuan	05.03.15	Mi 18:45-20:00

Andelsbuch	Beginn	Uhrzeit
Tai Chi Chuan	03.03.15	Di 18:45-20:00

Erwachsenen Kung Fu Prüfung

Am Di 24. Feb. ab 18.30 Uhr, findet die Kung Fu Prüfung für Erwachsene in Dornbirn statt. Bei Unklarheiten nachfragen, fragen deinen Kung Fu Instruktor.

INTENSIVWOCHEN

Intensivwoche für Erwachsene, in Dornbirn:

Mo 13.-17. Juli 2015

09:00 - 13 Uhr

Es können auch einzelne Tage besucht werden.

Kinder Intensivwochen in Dornbirn:

Mo 17. - Fr 21. August 2015

Mo 31. August - Fr 4. Sept. 2015

Eskrimaintensivwoche, in Eschen (FL):

Mo 06. - Fr 10. Juli 2015

09:00 - 12 Uhr

Es können auch einzelne Tage besucht werden.

Um sich für den Newsletter anzumelden, klicke einfach hier info@taokungfu.at

Um sich vom Newsletter abzumelden, bitte ein Mail an info@taokungfu.at

TAO KUNG FU Webseite <http://www.taokungfu.at>