



Shaolin Kung Fu

Kursbereich	Sport-Bewegung
Kurs-Nr.	577
Datum	15.07.2020 15:45 - 16:45
Treffpunkt	im CCMAC, 3. Stock, Hardhofstrasse 15, Embrach
Ausrüstung	T-Shirt, Hallenschuhe (Socken, barfuss oder Turntäppeli gehen auch), kurze oder lange Trainingshosen
Inbegriffen	Ztrinkä
Anzahl	4 bis 15 Kinder
Kosten	CHF 10.00
Alter	4. Klasse, 5. Klasse, 6. Klasse
Anbieter	CCMAC GmbH Cordones Cristian

Im Kurs wird dir ein Einblick in die Welt der Kampfkunst vermittelt.

Erforsche deine mentalen und physischen Grenzen mit Hilfe traditioneller Trainingsmethoden aus dem südchinesischen Shaolin Kung Fu.

Entdecke deinen Körper mittels Koordinationspraktiken, Gleichgewichtsübungen, Kraftaufbau.

Stärke dein Selbstvertrauen und erlerne einfache Selbstverteidigungsstrategien und -praktiken auf spielerische Art und Weise.

Wir freuen uns darauf, dir diese Welt näher zu bringen.