



Shaolin Kung Fu

Kursbereich	Sport-Bewegung
Kurs-Nr.	591
Datum	17.07.2020 10:00 - 11:00
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	Kindergarten 1, Kindergarten 2
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.