

HAPKIDO
& THAIBOX
CENTER
FRIEDRICHSDORF

Max-Planck-Straße 21 A
61381 Friedrichsdorf
hcf@hapkidocenter.de
0171/6710944

INHALTE DES SEMINARS

- Spezielles Kindertraining
- Ssang Chul Bong
- Kum Do
- Dan Bong
- Ho Sin Sul
- Fusstritte
- Thaiboxen / Pratznarbeit
- Nak Bop
- Bodenkampf
- Hwal Moo Yoga

DIE

REFERENTEN

- Hartmut Sparschuh, 8. Dan
- Yvan de Wever, 7. Dan
- Mark Klinger, 6. Dan
- Franco Zanfino, 5. Dan
- Ysoo de Wever, 4. Dan
- Natale Zanfino, 4. Dan

BITTE

MITBRINGEN:

- 20 - 30 cm und 40-60 cm langer Stock
- Pratzen
- Holz-Schwerter (Boken)

HWAL MOO DO

Pfingstlehrgang

AM 22. UND 23. MAI 2010

IN OBER ROSBACH

Das Kindertraining wird sich aus den folgenden Elementen aufbauen:

- Spielerische Aufwärmung und Dehnung, für Koordination und Ausdauer
- Nak Bop
- Selbstverteidigungstechniken und Bodenkampftechniken

Spezial:

- Einstieg in das Ssang Chul Bong-Training mit Franco



Das zeigen unsere

Referenten:

Hartmut Sparschuh demonstriert und lehrt Gentleman-Selbstverteidigung.

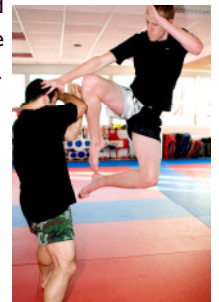
Yvan de Wever wird auf dem Lehrgang die neuesten Dan Bong (Kurzstock) Techniken unterrichten

Ysoo de Wever sorgt Sonntagmorgen mit Hwal Moo Yoga dafür, dass ihr fit für den zweiten Tag seid.

Mark Klinger trainiert mit euch Faustabwehrformen die fließend in Hebel- und Festlegetechniken übergehen sowie Kum Do.

Franco Zanfino unterrichtet Bodenkampf, Thaiboxen/Pratznarbeit und Ssang Chul Bong.

Natale Zanfino wird euch Selbstverteidigung mit und gegen Waffen und Fallschule näher bringen.



Was ihr sonst noch wissen müsst:

Veranstaltungsort:

Sporthalle der Kapersburgschule
Bei den Junkergärten 4
61191 Ober Rosbach

Zeiten Erwachsene:

22. & 23. Mai 2010:
9:30 - 12:00 Uhr / 13:00 - 16:30 Uhr

Zeiten Kinder:

22. & 23. Mai 2010:

9:30 - 12:00 Uhr

Übernachtungsmöglichkeiten:

Dojang

(begrenzte Platzmöglichkeiten)

Hotel/Pension (auf Anfrage)

pro Person ca. 35,00 €

Veranstalter &

Ausrichter:

Hapkido & Thaibox
Center Friedrichsdorf

Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung, weder für Personen noch Sachschäden. Diese Anmeldung ist verbindlich; Kosten werden nicht erstattet.



Kosten:

Anmeldung bis 15.05.2010

Erwachsene: 30,00 €

Kinder: 10,00 €

Anmeldung am Seminar

Erwachsene: 35,00 €

Kinder: 15,00 €

Teilnahme an nur einem Tag:

Erwachsene: 20,00 €

Kinder: 8,00 €

Bankverbindung:

Nassauische Sparkasse

Konto 242035909

BLZ 510 500 15