

Samstag 06. April 2019 - 09:00-12:00 Uhr

SHAOLIN-RUNNING

(TEIL 1)



RUNNING IM KUNG FU

Die richtige Lauf-Technik im Training

Eine richtige Lauf-Technik ist entscheidend, damit wir dies auch längere Zeit, gesund und vor allem mit Spass betreiben können.

Durch das regelmässige Laufen verbesserst du deine Ausdauer und Koordination, wie auch deine Trittsicherheit im Alltag und im Kung Fu-Unterricht.

In diesem Seminar schulen wir die richtige Lauf-Technik und erklären von Grund auf, wie du erfolgreich dein Lauf-Training planen kannst.

Dieses Seminar ist auch für Nicht-Kung Fu-Schüler (jeder Altersstufe) geeignet.

Seminarleitung:
Shi Yong Lin

(Physiopädagoge, Med. Masseur eidg. FA)



KOSTEN

CHF 50.-