



Bis **5 intensiv** **WingTsun-Tage**

in der **Kleingruppe** mit Sifu Rolf Frutschi in Biel

Datum: Mo. 10. - Fr. 14. Februar 2020 (Sportwoche)

Zeiten: Morgens von 09.15 – 11.45 Uhr und → (Mo. – Fr. !)
Nachmittags von 13.30 – 16.00 Uhr → (Mo. – Do. !)

Ort: WINGTSUN KUNGFU BIEL, Dammweg 3, 2502 Biel

Inhalt der Tage – NEUE SCHÜLER nach dem Motto: Einfach aufgebaut und schnell erlernt

- **Vorbeugen** Verhaltenstraining, lerne *jetzt*, wie du eine körperliche Auseinandersetzung verhinderst!
- **Schützen** Körperschutz, lerne *jetzt* dich effektiv bei einem Angriff zu schützen!
- **Verteidigen** Erlerne *jetzt* die Kampftechnik & Strategie dazu, dich in einem Kampf angepasst und realistisch kämpfend zu verteidigen!

Inhalt d. T. – AKTUELLE SCHÜLER n. d. Motto: Nütze die Gelegenheit & intensiviere d. Training

- **Wiederholen** Vernetzen und Automatisieren.
- **Integrieren** Verbinde die Formen, die ChiSao-Sektionen & den Freikampf (Sparring) mittels dem neuen "**Connections Concepts 2018**", werde ein Praktiker.
- **Neues** Erweitere dein Kampftechnikschatz.

Inhalt der Tage – EHEMALIGE SCHÜLER nach dem Motto: Lass dich Überraschen

- **Aktualisieren** Bringe früher erlerntes auf den neusten Stand.
- **Neues** Erfahre Freude & lass dich inspirieren durch neue Kampftechnik.
- **Anwenden** Kampfkunst pur, praktisch umgesetzt mittels dem neuen "**Connections Concepts 2018**".

Komplexe Kampfkunst „synchronisiert & übersetzt“ gegen Gewalt.

Fühl dich fit und sicher!

<u>Kosten:</u>	5 Tage	Fr. 395.- / *490.- / **690.-	Jeden Morgen	Fr. 250.- / *320.- / **490.-
	4 Tage	Fr. 320.- / *420.- / **640.-	Nachmittags	Fr. 210.- / *260.- / **420.-
	3 Tage	Fr. 280.- / *350.- / **560.-	½ Tag	Fr. 65.- / * 70.- / **130.-
	2 Tage	Fr. 210.- / *260.- / **420.-		
	1 Tag	Fr. 115.- / *130.- / **240.-		

*Externe Teilnehmer

**Schulleiter

Anmeldung: Per E-Mail (info@kungfusystem.ch), SMS (079 302 80 84) oder in Schulliste eintragen.
Die Anmeldung ist verbindlich. Durchführung, nur bei genügend Anmeldungen.

Abhängig v. d. Anmeldungen, können die Trainingstage noch variieren. Bitte vorher abklären!