

MASTER LIU PENG

Kung Fu School,
Lazio, Italië

5 Daagse Workshop
van ma 12/02 - vr 16/02
Voor beginners en gevorderden

Gezondheid Brengt Geluk
SCHOOL VOOR CHINESE KRIJGSKUNSTEN



Bucci Andrea Ph



www.gezondheiddbrengtgeluk.com



PROGRAMMA voor 5 dagen van 12/02 tot 16/02, 2024.

Er zijn 2 workshops :

1. Beginners : volwassen / 10 - 12 jaar (1u per dag)
2. Gevorderd : volwassen / + 12 jaar (2u per dag)

INHOUD

Beide workshops zullen ongeveer dezelfde inhoud bevatten. En zullen bestaan uit het opbouwen van kracht, snelheid, flexibiliteit en reflex aan de hand van oefeningen en basistechnieken.

Bij de beginners zal dit echt van 0 zijn en zal de leraar zorgen voor een duidelijke opbouw om de bewegingen zo goed mogelijk en duidelijk aan te leren.

Bij gevorderden zal dit al iets verder staan en het tempo iets hoger liggen. Wat deze workshop ideaal maakt voor leerlingen die al iets meer ervaring hebben met Shaolin. Naast de basis bewegingen zal er in elke groep ook een vorm gezien worden, hoewel de focus daar niet op ligt. Vorm voor beginners is 'Shaolin Lien Huan Quan' en de vorm voor de gevorderde groep is 'Shaolin Meihua Quan'. In beide workshops zit ook Sanda, dit is een moderne offensieve stijl van Shaolin, vergelijkbaar met traditioneel kickboks en MMA.

UREN :

BEGINNERS ma-vr 18u-19u

GEVORDERDEN ma-vr 19u-21u

Adres : Kemzekedorp 15, Kemzeke
Email : gezondheidbrengtgeluk@telenet.be

Om in te schrijven en meer info, ga naar onze website
www.gezondheidbrengtgeluk.com

PRIJZEN :
BEGINNERS
Leden : 150€
Niet Leden : 200 €
GEVORDERDEN
Leden : 200 €
Niet Leden : 250 €



a. s. d.

KUNG FU QUAN
Bucci Andrea photography

