

GESUNDHEIT

SELBSTVERTEIDIGUNG, INLINE SKATING

SELBSTVERTEIDIGUNG

NG3270

Won Hwa Do

Selbstverteidigung, Kampfkunst, Meditation und Entspannung stehen im Mittelpunkt dieses Kurses für Anfänger, die Spaß an der körperlichen Bewegung haben. Won Hwa Do setzt sich aus Hand- und Fußtechniken, Würfen, Hebeln und Meditationsübungen zusammen. Im Kurs werden schrittweise die Grundtechniken erlernt und in der Gruppe geübt.



Winter, Lutz

Fr, 8.9.06 bis 2.2.07, 18 - 19.30 Uhr, 15x

Grimma, Gymnasium St. Augustin, Turnhalle

78,00 EUR

NW3270