



BODENKAMPF WORKSHOP

mit Bong-Hun Ban

am **So. den 22.01.2012**

in der Kölner YUSEIDO Kampfkunstschule,
Raderberger Str. 174 - 178 • 50968 Köln

Erfahre mehr über die am Boden relevanten Prinzipien, Strategien, Psychologie und deren Anwendung. Bong zeigt dir in Theorie und Praxis die wichtigsten Grundlagen des Bodenkampfes die ein völlig neues Verständnis für deinen Körper und den Kampf in der Bodenlage eröffnen werden.

Erlerne klassische sowie modifizierte Techniken, funktionelle Warm Ups, Atemtechniken, Trainingsmethoden und vieles mehr. Geballtes Wissen und jede Menge Spass erwarten dich in diesem 5 stündigen Intensiv Workshop.

Nutze diese Gelegenheit und sei dabei!!

ACHTUNG! Teilnehmerzahl begrenzt. JETZT ANMELDEN UND PLATZ SICHERN!

Anmeldung unter 0173-7160777 oder per Email unter info@yuseido-bonn.de

Ort:

YUSEIDO Kampfkunstschule Köln
Raderberger Str. 174 - 178
50968 Köln

13.00 – 15.00	Bodenkampf Einheit (Theorie & Praxis)
15.00 – 16.00	Pause
16.00 – 18.00	Bodenkampf Einheit 2 (Praxis)

Preis

Yuseido Mitglieder

35,00 € (Schüler, Studenten etc.)

45,00 €

Nichtmitglieder

60,00 €