

## **Karate, Qi Gong und Selbstverteidigung**

→ **Vom 8. bis 14. Oktober 2017 – für Teilnehmende mit einer geistigen-, körperlichen-, seh-, lern oder psychischen Behinderung**

Wir trainieren täglich gemeinsam Karate, zusätzlich werden zur Entspannung Qi Gong Übungen gemacht. In der Selbstverteidigung lernen wir das Verhalten in brenzligen Situationen. Mit verschiedenen Spielen, wandern, grillieren, Ausflügen in der Umgebung locker wir das Training auf.

### **Unsere Leistungen**

- + Sport: Karate, Qi Gong, Selbstverteidigung, Wandern
- + Unterkunft in Sportzentrum mit Mehrbettzimmern
- + Vollpension

### **Anforderungen**

- + Alle Niveaus
- + Wanderausrüstung
- + Karateanzug von Vorteil

### **Unterkunft**

GOEASY, Sport & Freizeitarena, Siggenthal

### **Kursleitung / Technische Leitung**

Aglaia Haritz, 079 296 53 41

Alessandro Aquino, 079 669 22 03

### **Kurskosten**

CHF 530.00 Plusport-Mitglieder, CHF 580.00 Andere

### **Anmeldeschluss**

8. August 2017

Plusport, Claudia Benker, 044 908 45 31, [sportcamps@plusport.ch](mailto:sportcamps@plusport.ch)

