



# POWER MIX

ab 7 Jahre - **Mittwoch**

5 Lektionen - Einführungskurs  
mit Alexandra Schiesser



Betreibt seit  
44 Jahren  
Kampfsport

Unterrichtet:

Power Mix  
Judo  
Ju-Jitsu  
Viet Ahn Mon  
Tai Ji Quan

Graduierung:

5. Dan Judo  
3. Dan Ju-Jitsu  
So Cup 6 Viet Ahn Mon  
Instruktor Tai Ji Quan

Anmeldung an: [info@kampfsportcenter.ch](mailto:info@kampfsportcenter.ch)

Telefon: 079/343 99 65

Bitte Vor/Nachname, Geburtsdatum,  
Adresse, Email und Telefon angeben.

Durchführung: Der Kurs findet ab 4 Teilnehmer statt.

Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer

Mitnehmen: lange Sportbekleidung ( lange Hose  
und T-shirt )

Kosten: 60 SFr.

Wo: Roosstrasse 11 8832 Wollerau  
Hintereingang vom Gebäude

Verenahof

Anmeldeschluss: bis spätestens **26.08.2015**

Unsere Vereins - Homepage:

[www.kampfsportcenter.ch](http://www.kampfsportcenter.ch)

Wann:

**Mittwoch**  
18:45 - 20:00h

02.09.2015  
09.09.2015  
16.09.2015  
21.10.2015  
28.10.2015

**Power Mix** ist eine Zusammenstellung aus dem Judo, Ju-Jitsu, Karate und Qingda und bietet die Möglichkeit, alles auszuprobieren. Im Powermix werden die Sportarten nicht vermischt, sondern jede Kampfsportart wird in ihrer Ursprünglichkeit erlernt. So dass eine spätere Spezialisierung und Vertiefung der bevorzugten Sportart jederzeit möglich und ein nahtloser Übergang optimiert ist.



## Unsere Ziele:

- Viel Spaß und Freude am Unterricht vermitteln
- Die Grundlagen mit Spass erlernen
- Motorische, sensorische und koordinative Fähigkeiten vermitteln
- Selbstbewusstsein und Konzentrationsfähigkeit fördern
- Soziales Verhalten anderen gegenüber erlernen
- Die Anforderungen dem Alter der Kinder anpassen

