

4 stilübergreifendes Push-Hands-Treffen

● für Frauen, 4. und 5. Juni 2011 in Karlsruhe



Herzlich eingeladen sind alle Frauen, die Lust haben sich mit anderen Frauen im Push-Hands zu üben und auszutauschen.

Kompetente Lehrerinnen führen in unterschiedliche Themen des Push-Hands ein: von Grundkenntnissen über innere und äußere Aspekte der Interaktion bis hin zu Anwendungen in Selbstverteidigung und Wettkämpfen.

Die Themen werden innerhalb von Workshops vorgestellt, diskutiert und praktisch erfahren – der Austausch untereinander und damit auch zwischen verschiedenen Schulen und Herangehensweisen soll einen wichtigen Raum einnehmen. Im freien Push-Hands können die neuen Erkenntnisse ausprobiert werden.

REFERENTINNEN

Cornelia Gruber (CH) | Sasa Krauter (D)
Gabriele Laritz (A) | Angela Menzel (D)
Roberta Polizzi (I/D)

PROGRAMM

Samstag, 4.6.2011

- | | |
|----------------|----------------------------|
| - ab 8.30 Uhr | Ankommen |
| - 9.30 Uhr | Vorstellen der Lehrerinnen |
| - 10–12.30 Uhr | Workshops |
| - 14–16.30 Uhr | Workshops |
| - 17–18.30 Uhr | freies Push-Hands |
| - ab 20 Uhr | Abendprogramm |

Sonntag, 5.6.2011

- | | |
|-----------------|--------------------------|
| - 8.30–9.30 Uhr | freies Push-Hands/Qigong |
| - 10–12.30 Uhr | Workshops |
| - 14–16.30 Uhr | Workshops |
| - 17–18.30 Uhr | freies Push-Hands |

„Wir freuen uns auf zwei spannende und inspirierende Tage in freundschaftlich entspannter Atmosphäre.“

Sasa Krauter und Almut Schmitz

VERANSTALTUNGSORT

In Nae e.V.
FrauenSelbstverteidigung und Kampfkunst
Augartenstraße 1
76137 Karlsruhe

KOSTEN

Teilnahmegebühr: 90,- €
(Es besteht die Möglichkeit, für
5,- € in der Schule zu übernachten.)

INFORMATION UND ANMELDUNG

Sasa Krauter (WCTAG)
Rhode-Island-Allee 37
76149 Karlsruhe
Fon 0721/ 830 12 70
sasa@sasakrauter.de
www.sasakrauter.de

Almut Schmitz (WCTAG)
Seewinkel 4
23701 Süsel-Middelburg
Fon 04524/ 70 32 45
as@tqj.de