



# GEORGE FORD AKADEMIE MAINZ

## SELBSTSCHUTZ-PRÄVENTION-FORTBILDUNG

GANZHEITLICHE SICHERHEITS- UND TRAININGSKONZEPTE

[www.GEORGE-FORD-AKADEMIE.de](http://www.GEORGE-FORD-AKADEMIE.de)

**MIT SICHERHEIT MEHR LEBENSQUALITÄT...**

PROBETRaining AUF ANFRAGE JEDERZEIT MÖGLICH!

**KURSPLAN**

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
<p>16.45 - 17.30</p> <p><b>KUNG FU KIDS (fun)</b> ( 3 - 5 Jahre )</p>	<p>16.15 - 17.00</p> <p><b>KUNG FU KIDS (fun)</b> ( 3 - 5 Jahre )</p>	<p>16.45 - 17.30</p> <p><b>KUNG FU KIDS (fun)</b> ( 3 - 5 Jahre )</p>	<p>16.15 - 17.00</p> <p><b>KUNG FU KIDS (fun)</b> ( 3 - 5 Jahre )</p>		<p><b><u>FORT- &amp; WEITERBILDUNGS- AKADEMIE</u></b></p> <p><b>KURSLEITER- /-RIN</b> <b>TRAINER- /-RIN</b> <b>K.K.-AUSBILDER- /-RIN</b></p> <p>Mit unterschiedlichen Schulungsschwerpunkten ( auf Anfrage! )</p>
<p>17.30 - 18.30</p> <p><b>KUNG FU WING CHUN KIDS</b> ( 6 - 11 Jahre )</p>	<p>17.00 - 18.00</p> <p><b>KUNG FU WING CHUN KIDS</b> ( 6 - 11 Jahre )</p>	<p>17.30 - 18.30</p> <p><b>KUNG FU WING CHUN KIDS</b> ( 6 - 11 Jahre )</p>	<p>17.00 - 18.00</p> <p><b>KUNG FU WING CHUN KIDS</b> ( 6 - 11 Jahre )</p>	<p>17.00 - 18.00</p> <p><b>KUNG FU WING CHUN TEENS</b> ( 12 - 16 Jahre )</p>	
<p>18.30 - 19.30</p> <p><b>KUNG FU WING CHUN TEENS</b> ( 12 - 16 Jahre )</p>	<p>18.00 - 19.30</p> <p><b>S.M.A.R.T. DEFENSE</b> (Selbst-Verteidigung)  ( ab 16 Jahre &amp; ERW. )</p>	<p>18.30 - 20.00</p> <p><b>POWER KICK - PUNCH FIT</b> (ab 16 Jahren)</p>	<p>18.00 - 19.30</p> <p><b>S.M.A.R.T. DEFENSE</b> (Selbst-Verteidigung)  ( ab 16 Jahre &amp; ERW. )</p>	<p>18.30 - 19.30</p> <p><b>FREIES TRAINING</b>  ( ab 16 Jahre &amp; ERW. )</p>	<p><b><u>MASTER AKADEMIE</u></b></p> <p><b>WING CHUN - KLASSICH -</b></p> <p><b>I NNERE SICHERHEIT &amp; I NNERE STÄRKE</b> <b>- GRUNDLAGEN &amp; MEHR -</b></p>
<p>19.30 - 21.00</p> <p><b>POWER KICK - PUNCH FIT</b> (ab 16 Jahren)</p>	<p>19.30 - 21.00</p> <p><b>KUNG FU WING CHUN</b> ( ab 16 Jahre &amp; ERW. )</p>		<p>19.30 - 21.00</p> <p><b>KUNG FU WING CHUN</b> ( ab 16 Jahre &amp; ERW. )</p>	<p><b>NEU!</b> 19.30 - 20.30 <b>NEU!</b></p> <p><b>GESUNDHEITS-TRAINING</b> ( Körperökonomie, Atemschule, Achtsamkeitstraining, Entspannungstechniken, Massage )  ( ab 16 Jahre &amp; ERW. )</p>	