



GEORGE FORD AKADEMIE MAINZ

SELBSTSCHUTZ-PRÄVENTION-FORTBILDUNG

GANZHEITLICHE SICHERHEITS- UND TRAININGSKONZEPTE

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