



Budolehrgang für ALLE

Drei verschiedene Sportarten – Eine Leidenschaft: **Die Kampfkunst**

- **drei** Vorstellungen und Lehren der Kampfkünste
- Verhaltensregeln des **Budo** (philosophischer Aspekt)
- Förderungsmethoden von **Ausdauer, Beweglichkeit, Reflexe und Kraft** (physischer Aspekt)
- Förderungsmethoden bezüglich Auftreten mit **Selbstvertrauen, Ausgeglichenheit und Konzentration** (mentaler Aspekt)

Organisiert durch den Verein



Unter der Leitung von

Andy Börsig



WingTsun

Hanspeter Rütsche



Karate

René Widtmann



Ju-Jitsu

Wer:

Ab 13- bis 99-Jährig, jede und jeder kann kommen

Wie:

Anmeldung über unsere Webseite <https://kkzen.ch>



Wo:

Schulhaus Schönengrund, Weberstrasse 2, 8400 Winterthur
(Anreise mit ÖV empfohlen)

Wann:

30. September 2023, 13:30 – 17:00 Uhr

Bekleidung:

Jede und jeder im eigenen Gi oder Sportbekleidung