

# T.I.A Qi-Gong & Kung-Fu - Sweden



## Inbjudan

### T.I.A. - 002 T.I.A. Training And Combat Skills

Tid: Lördag, 2011-03-12, kl 10.00-16.00

Plats: Första Avenyn 12 i Hässleholm. Vi är i Studieförbundets lokal. Ingång ligger mellan Asia Corner och Wokhouse.

Kostnad: 300 kr, betalas kontant på plats

Målgrupp: Kursen riktar sig till samtliga aktiva inom T.I.A. Du bör ha gått T.I.A.001

Målsättning: Efter kursen skall eleven ha fått ökad kunskap om träningsmetoder, inre system, träningsuppläggning och Kung-Fu taktik. Eleven skall dessutom ha fått ökad förståelse för vikten av att äta rätt och sköta sin kropp i syfte att stärka sin hälsa.

Kursinnehåll:

- Träningsmetoder
- Taktik
- Grundläggande mental träning
- Inre träning
- Begrepp och Kung-Fu system
- Kost och hälsa

Fika/Mat: Medtages av den enskilde, fikarum finns. Det finns även olika matställen i närheten.

Anmälan: Anmälan görs via mail till [michael.quist@fiveforms.org](mailto:michael.quist@fiveforms.org) senast 110309. Anmälan skall innehålla namn, klubb, mail och mobilnummer.

Övrigt: Efter kursen delas en cd med kursmateriel ut.

[www.fiveforms.org](http://www.fiveforms.org)