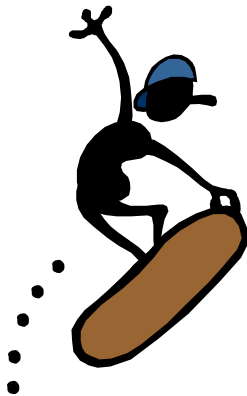


Taiwan Do®

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Taiwan Do Fitness – Saisonspezial: Ski und Snowboard



Spätestens auf der Piste wirst Du es bereuen – Du hast Dich nicht vorbereitet. Kondition fehlt. Du bist steif. Am dritten Tag hast Du einen derartigen Muskelkater, dass Du kaum laufen kannst. Ja, ich bin nicht der Blinde, der von der Farbe redet. Es war die Pest. Das ist mir nur einmal passiert.

Seitdem ich Kampfkunst trainiere ist das endgültig vorbei. Warum Kampfkunst? Nun, was zeichnet einen guten Kämpfer aus? Perfekte Harmonie von Körper und Geist, Stärke, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht – kurz: ganzheitliche Fitness. Und was zeichnet einen guten Ski- und Snowboardfahrer aus? – Ja, genau, das gleiche.

Als leidenschaftlicher Skifahrer habe ich das Taiwan Do © Training speziell für die Vorbereitung auf das Ski- und Snowboardfahren optimiert.

Taiwan Do Fitness bietet zudem einen geschützten Raum in dem jeder Teilnehmer nur noch er selbst ist. Keiner braucht eine Rolle zu spielen oder Erwartungen zu erfüllen. Wir trainieren gemeinsam die klassischen Taiwan Do Themen miteinander:

Atmung - Haltung - Konzentration - Bewegungslehre - praktische Lebensphilosophie

hier perfekt abgestimmt auf die Bedürfnisse einer guten Vorbereitung unserer nächsten Ski- und Snowboardtouren.

Dieses spezielle Konditionstraining beinhaltet Einzel, Partner- und Gruppeneinheiten. Atemübungen, Kraft-, Ausdauer- und Dehnungstraining, Basistechniken und Bewegungsformen sowie Selbstschutz und Fallschule ;-) bilden ein einzigartiges Training für körperliche Fitness, geistige Entspannung und seelisches Gleichgewicht.

Der Muskelkater kommt bestimmt – lieber jetzt als auf der Piste.

Ich freue mich auf Euch!

Euer Olaf Paproth

29.09.10

Konkrete Infos: siehe nächste Seite oder www.olaf-paproth.de

我無所畏懼
我無所欲求
我自由自在
公道子




Taiwan Do®

Kampfkunst und Gesundheitslehre

台湾道

Taiwan Do Fitness – Saisonspezial: Ski und Snowboard

Taiwan Do © Fitness speziell – aber nicht nur – zur Vorbereitung auf die nächsten Ski- und Snowboardtouren.

- Für wen?** Jugendliche 14, Frauen und Männer
- Wann?** immer Montags, ab 25.10.2010, von 19.00 – 20.00 h
Bitte 15 Minuten vorher da sein, damit wir pünktlich beginnen können.
- Wo?**  Mensch Sport- und Erlebniswelt GmbH
Neumannstr. 2
40235 Düsseldorf
T 0211 6009771
- Gebühr:** 42,00 € pro Monat
Probestunde kostenlos
- Leitung:** Olaf Paproth, Taiwan Do Trainer
2. Toan Kung Fu Wu Shu
- Anmeldung:** Anmeldungen bitte in beiliegende Liste oder auch formlos – aber verbindlich – bei Olaf Paproth (am liebsten per Email: seminare@olaf-paproth.de oder Mobil 0163 – 1602448)
- Es kann jeder Zeit eingestiegen werden.**
- Bekleidung:** schwarze, lange Hose, weißes T-Shirt
keine Schuhe (es wird barfuß trainiert)
keinen Schmuck (Ringe, Ohrstecker etc.)
- Aktuelle Infos:** Immer hier: www.olaf-paproth.de unter „Aktuelle Informationen“. Bitte vor dem Training immer mal nachschauen.

Ich freue mich auf Euch!

Euer Olaf Paproth

29.09.10



我無所畏懼
我無所欲求
我自由自在
公道子

