

# Workshops zelfverdediging voor Stiho medewerkers



Stichting Po Chi Ch'uan heeft speciaal voor de Stiho medewerkers en aanhang een dagvullend programma samengesteld. Hierin komen de verschillende aspecten van zelfverdediging aan bod.

U leert, in deze dagvullende activiteit, hoe te reageren in een bedreigende situatie. Het is geschikt voor mannen en vrouwen vanaf 16 jaar. U hebt er geen voorkennis, kracht of super conditie voor nodig.

Medewerkers gratis deelname, introduc e € 15 p.p.

Aanmelden uiterlijk 22 oktober bij [estam@stiho.nl](mailto:estam@stiho.nl) Tel. 0161-438802

## Agenda 13 november 2010

Locatie: Stiho Gilze

van	tot	activiteit
10:00	10:15	Uitleg verloop van de dag
10:30	11:00	Opwarming
11:00	12:00	Basis zelfverdediging
12:00	13:00	Basis Shaolin Kempo
13:00	13:30	Lunch
13:30	14:45	Kubotan (kort maar effectief stokje)
14:45	15:15	Chi Sau (pushing hands)
15:15	15:45	Meditatie

