



Wedstrijdtraining 2020

trainingen in de Zon Rondon

onderdeel van de S.T.V.G. opgericht in 2005 met als doelstelling:

Doelstelling: Speciale wedstrijd training voor STN wedstrijddeelnemers.

Lesstructuur

- voorbereidende oefeningen uit de Taiji Qigong ofwel Silk Reeling
- conditietraining
- specifieke trainingen zoals: tijdtraining
- individuele begeleiding
- lopen van diverse vormen met meer dan 1 persoon
- compositie demo`s
- gelijk lopen, vaste afspraken maken, handen en voeten werk, focus, enz.
- techniektraining
- coördinatie training
- muziektraining
- opmars/verlaten van de vloer
- voorbereiding op de wedstrijddag zoals wedstrijdregels enz.
- afsluitende oefeningen zoals de stilte ervaren met Qigong

Trainingen:

4 mrt, 18 mrt, 8 apr. 22 apr, 6 mei, 20 mei, 3 juni, 17 juni,

1 juli, 15 juli, 29 juli, 9 sep, 23 sep, 7 okt, 14 okt, 21 okt, 28 okt 2020.

Van 10:00 tot 11:00 uur in de Zon Rondon.

5 nov 2020 laatste training (gratis) voor STN Festival op 7 nov 2020.

Trainingslocatie

De Zon Rondon

Ringdijk BP 16 c

Amstelveen

Aanmelden – kosten - voorwaarden

- Voor wie : Taijiquan en Qigong Sporters.
- Ervaring : Minimaal 3 jaar ervaring in Taijiquan en Qigong
- Wedstrijden : Trainen = mogelijkheden om mee te doen de Nederlandse
Kampioenschappen in Taijiquan en Qigong
- Docent : Trainen onder begeleiding van Cora van Geel
- Voorwaarden : De training gaat door bij minimaal 3 deelnemers

Les Structuur

Wedstrijdtraining

Woensdagmorgen - 10:00-11:00 u

Les duur - 60 minuten

Kosten - 17 lessen 170 euro

Gelegenheid tot vrij trainen in de Zon Rondom: "gratis" voor wedstrijdssporters (op afspraak).

Meer informatie via de STVG – Stichting Taijiquan Van Geel - info.stvg@gmail.com

Stichting Taiji Van Geel

Penningmeester

Nico Sloep

Betalen

via de S.T.V.G.

Tel:

032 02 400 83 of 06 136 51 599

E-mail

info.STVG@gmail.com

Website

www.qi-chat.nl

ING

42.39.496 t.n.v. Stichting Taiji Van Geel

IBAN

NL65INGB0004239496 BIC: INGBNL2A

K. v. K.

34221576

13-03-2020