



Sommerplauschtraining des Chong-Do Verein Emmen



Dojang Kolben vom 07. Juli – 16. August 2020

Schön-Wetter	Wüst-Wetter	Schön-Wetter	Wüst-Wetter	Schön-Wetter	Wüst-Wetter
Dienstag 07.07	Dienstag 07.07	Dienstag 04.08	Dienstag 04.08	Dienstag 11.08	Dienstag 11.08
Chang-Bong Training für alle Mitglieder, Eltern und Freunde etc. Treffpunkt: 18.00 Dojang Kolben Mitnehmen: T-Shirt u. Hose. Ev. Schuhe für draußen, Wasserflasche etc. Wichtig: Top Laune Dauer ca. 1 - 2 Std.	Chong –Do Match Wir spielen vers. Mannschaft Spiele, Gum Gum Hockey etc. Treffpunkt: 18.30 Dojang Kolben Mitnehmen: Chong-Do Kleidung Wichtig: Gute Laune Dauer ca. 1-2 Std.	Chong –Do Schlacht Wir spielen vers. Wasserspiele, Wasserpistolen sind erlaubt Treffpunkt: 18.00 Dojang Kolben Mitnehmen: Kleider zum wechseln und Badetuch Wichtig: Gute Laune Dauer ca. 2 Std.	Chong –Do Malen Malen unser Logo u. Memory Spiele Treffpunkt: 18.30 Dojang Kolben Mitnehmen: Chong-Do Hose und T-Shirt Wichtig: Gute Laune und eigene Malstifte Dauer ca. 1-2 Std.	Grillplausch mit Kata Vorführung für alle Chong-Do Mitglieder, Eltern und Freunde etc. Treffpunkt: 18.00 Dojang Kolben Mitnehmen: Normale Kleidung. Jeder bringt einfach etwas mit. Wichtig: Gute Laune, Dauer ca.2-3 Std.	Mattenspiele und Kinetik Übungen für Groß und Klein, für alle Chong-Do Mitglieder, Eltern und Freunde Treffpunkt: 18.30 Dojang Kolben Mitbringen: Chong-Do, T-Shirt und Hose Wichtig: Top Laune Dauer ca. 1-2 Std.

Die Dojang Erlen und Bärenmatt bleiben vom **04. Juli – 16. August 2020** geschlossen!
Der ganze Verein wünscht schöne und erholsame Sommerferien.

Adressen und Trainingsorte:

Verein Chong-Do Emmen Kampf- und Selbstverteidigungskünste

Dojang Erlen:

Sporthalle Erlen, Gymnastikraum 1. Stock
Erlenmatte 80
6020 Emmenbrücke
+41 (0) 44 5165338
+41 (0) 79 9572169

Dojang Kolben:

Ehemaliges Schulhaus Kolben
Vis-à-vis Rüeggisingerstr.153
6032 Emmen
chong-do.ch
verein@chong-do.ch

Dojang Bärenmatt:

Schulhaus Bärenmatt
Kraft- und Fitnessraum
Bärenmattweg 1
6017 Ruswil