

Kung Fu Fitness

Lerne die besten Übungen für Deinen Körper kennen um gesund und fit zu sein.
Stärke Dich durch das besondere Bewegungskonzept des Weng Chun Kung Fu.
Genieße die wichtigsten Bewegungen der Kampfkunst durch den Umgang mit den spezifischen Waffen: dem Langstock und den Schmetterlingsschwertern.
Erfahre auch, wie die Dehnung Deiner Muskulatur im Bewegungsfluss stattfinden kann.

Finde Deinen Weg der Kraft- und Ausdauerdosierung im Training durch die professionelle Anleitung.

Die basalen Konzepte der Selbstverteidigung sind ebenfalls Bestandteil des Unterrichts.

Dieses Angebot richtete sich an Menschen zwischen 22 und 65 Jahren.

Alle Interessent*innen sind herzlich willkommen.

Ob Neuling oder erfahrene Kampfkünstler*in – hier bekommst Du die volle Packung Schweiß, Freude und persönliche körperliche Entwicklung.

Unterrichtszeit:

dienstags von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr
(nicht während der Schulferien in NRW)

Unterrichtsort:

Klostermark-Halle
Klostermarkt 5 45481 Mülheim an der Ruhr

Teilnahmegebühr:

20,- € pro Monat (Beitrag Turnerschaft Saarn und Zusatzbeitrag 9,- € -Teilnahme und Zusatzbeitrag halbjährlich kündbar). Der Beitrag beinhaltet die Mitgliedschaft in der international Weng Chun Kung FU Association

Dieser Kurs wird von Jan Schulz, Kampfkunstlehrer und Motopädagoge durchgeführt.