

## **Weng Chun Kung Fu - die weiche Kraft der Shaolin**

Die Kampfkunst verbindet effektive Selbstverteidigung, Gesundheitstraining und innere Kraftentwicklung auf eine ganz besondere Art und Weise.

Der Unterricht in Mülheim ist für jüngere und ältere Menschen im Alter zwischen 12 und 62 Jahren geeignet.

Sportliche und nicht sportliche Menschen können einen persönlichen Gewinn mit der Kampfkunst entwickeln.

Die Bewegungskonzepte sind rund und bogenförmig. Sie dienen dem geschickten Ausweichen, Nachgeben und Folgen.

Der Unterricht beinhaltet Übungen der Selbstverteidigung, des Chinese Boxing, der traditionellen Bewegungsformen und des Qi Gong.

Es ist an einigen Stellen anstrengend, aber gerade deswegen wohl auch bereichernd.

Komm vorbei, und schau es Dir an.

samstags von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr im Studio der Turnerschaft 1912

dienstags von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr in der Sporthalle am Klostermarkt

Der Monatsbeitrag beträgt 36,- € (+24,-€ pro weiterem Familienmitglied) - inklusive der Mitgliedschaft in der Turnerschaft Saarn 1912.

Der Unterricht findet nicht während der Schulferien in NRW statt.

Bei Interesse nimm gerne über die Geschäftsstelle Kontakt auf.