



Wu Bu Quan - "Kung Fu" mit Meister Long Jun (China) für Kinder & Erwachsene am 11. November

Das „Wu Bu Quan“ Training des Chang Quan Kung Fu liefert für sämtliche Kung Fu Stile eine solide Grundlage, um u.a. eine effektive Selbstverteidigung zu erlernen. Weiterhin stärkt das Wu Bu Quan Training den Körper, die Muskeln, Bänder, Sehnen, die Beweglichkeit, die Konzentration und Wachheit, die Motorik und Koordination.

Wu Bu Quan besticht durch seine charakteristischen klaren Bewegungen für die Selbstverteidigung. Die Bewegungen des WuBuQuan schulen:

- die Reflexe für eine schnelle und effektive Selbstverteidigung
- die Motorik und die Beweglichkeit der Muskeln, Bänder und Sehnen
- die Schnelligkeit und die Körperkraft
- die Konzentration, die innere Ruhe und das Selbstvertrauen

Inhalte:

- Wu Bu Quan "Kung Fu Form • Selbstverteidigung • Anwendungstechniken".
- Basisübungen aus dem Kung Fu für die Beweglichkeit der Sehnen, zur Kräftigung der Muskulatur, zur Stärkung der Motorik, Koordination und Konzentration.



Tag/Termin: Freitag, 11. November 2016

Zeit: 15.30 – 17.00 Uhr

Kosten: Kinder: 10,00 € // Erwachsene: 15,00 €

Ort: Turnhalle Montessorischule • Raimund-Huber-Straße • 76829 Landau

Leitung: Meister Long Jun



- Lehrer für Kung Fu, Tai Ji Quan und Qi Gong mit eigener Schule (Dortmund)
- Arzt für Traditionelle Chinesische Medizin und westliche Medizin.
- Seit dem 8. Lebensjahr WuShu Kampfkunst.
- Meister Long Jun ist Schüler von Chen De Ming und von Wang Li Ping.
- Meister in Faust- und Waffenformen, er beherrscht sowohl die klassischen Stile als auch die staatlichen entwickelten Standard- und Turnierformen.

Anmeldung & Information:

Gesundheitspfad

Harald Hasenöhl • Bergbornstraße 42 • 76833 Frankweiler

Tel.: 0049-(0)6345-9596855

www.gesundheitspfad.de

info@gesundheitspfad.de