

# Kung-Fu im



## Kung Fu

ist ein sehr alter und einzigartiger Kampfstil aus China und lehrt besonders Kindern und Jugendlichen aber auch Erwachsenen ihren Körper und Geist zu beherrschen, sowie Disziplin und Selbstbewusstsein zu erlangen. Es werden Flexibilität, Kraft, Ausdauer und Kondition entwickelt. Wesentlicher Bestandteil des gesamten Trainings ist die Lehre der Krafterhaltung des Gegners.

**Kung Fu** steigert das Selbstbewusstsein und führt zu einer Geisteshaltung, die die Achtung vor dem Leben sowie Mut und Verständnis für andere fördert.

**Kung Fu** ist ein System, das durch seine Vielseitigkeit Menschen jeder Altersklasse sowohl körperlich als auch geistig sehr viel zu bieten hat.

Der Körper des **Kung Fu** Schülers wird gestärkt, indem Ausdauer, Kondition, Geschmeidigkeit, Reaktionsfähigkeit und Muskulatur trainiert werden. **Kung Fu** ist keine einseitig belastende Sportart. Der Körper wird gleichmäßig ausgebildet und das Gehirn eignet sich neue Fähigkeiten an.

Die Teilnehmer lernen, wie wichtig Disziplin, Selbstbeherrschung, Respekt, Ehrlichkeit, Vertrauen und Teamfähigkeit sind. Zusätzlich zu diesen Charaktereigenschaften fördert **Kung Fu** die Konzentration, Körperwahrnehmung und Koordination des Übenden.



**Der Kurs richtet sich an alle ab 6 Jahren, eine Altersgrenze nach oben gibt es nicht!**

Der **Kung Fu-Kurs** findet immer **dienstags** 17:00 – 18:00 Uhr und 18:00 – 19:00 Uhr in der Sporthalle der Grimsehlwegschule statt.

Der **Kursbeitrag** (10 Einheiten zu jeweils 60 Minuten) beträgt 30,00 € für Mitglieder und 50,00 € für Nichtmitglieder des TuS Bothfeld 04.

**Anmeldungen** und weitere **Informationen** erfolgen bzw. erhalten Sie, über unser Geschäftszimmer 6046960 oder [info@tus-bothfeld.de](mailto:info@tus-bothfeld.de).