

Die Kunst der Selbstverteidigung „Nan Kuen Wing Chun“

Hallo Sportlerinnen und Sportler in Ellenberg,

der VfB will euch ein neues Sportangebot vorstellen:

Nan Kuen Wing Chun

Das clevere Selbstverteidigungssystem

Nan Kuen Wing Chun System, die realistische Selbstverteidigung



Übende lernen mit allen Kampfdistanzen umzugehen und sich sicher und auf realistische Weise selbst zu verteidigen.

Das System basiert auf dem traditionellen Wing Chun der Familien Lo, Chu und Tang.

Das Nan Kuen Wing Chun System hat seinen Ursprung im Süd-Shaolin Kloster und vereinigt in einzigartiger Weise die drei Aspekte der traditionellen chinesischen Kampfkunst: Selbstverteidigung, Gesundheitspflege und Philosophie.

Das Training findet hauptsächlich in freien Partnerübungen statt, wobei die persönliche Entwicklung, der gegenseitiger Respekt und der Unterstützungswille in einer angstfreien und freundlichen Atmosphäre die Grundlage für einen erfolgreichen Lernweg bilden.

Es werden verschiedene Distanzen unterrichtet:

Weite Distanz mit Tritten und weiten Schlägen, Mittlere Distanz mit Greifen und Schlagen sowie die Nahkampfdistanz mit Würfen und Bodenkampf.

Das müsst ihr wissen:

- Kursleiterin: **Sifu Maria Grothe, Wing Chun Meisterin**
- Ab 12. Jahren
- Der Kurs findet voraussichtlich Montagabend von 20.00 Uhr bis 21.00 Uhr statt
- Wo: Voraussichtlich in der Elchhalle in Ellenberg
- Kursgebühr: Mitglieder 20 Euro, Nichtmitglieder 30 Euro (für acht Veranstaltungen)
- Der Kurs findet ab acht Anmeldungen statt (max. 15 Anmeldungen)
- Bis zum 05.11.2021 verbindlich unter 0172/4343952 (Steffen Ott) oder 0170/4463532 (Andrea Rettenmeier) anmelden.
- Danach folgen weitere Infos zu welchen Terminen die Kurse stattfinden