



## KURZINFORMATION - KUNG FU:

Kraft, Disziplin und innere Stärke!

Diese traditionelle chinesische Kampfkunst vereint präzise Techniken, Schnelligkeit und mentale Ausgeglichenheit. Ob Tritte, Schläge oder Formen – Kung Fu trainiert Körper und Geist zugleich. Ideal für alle, die ihre Fitness steigern und Selbstverteidigung erlernen wollen.

Tauche ein in die Welt des Kung Fu und entdecke die Verbindung von Bewegung, Balance und innerer Ruhe!

## KURZINFORMATION - MUAY THAI:

Der Kurs ist eine Kombination aus Kampfkünsten mit dem Ziel der Selbstverteidigung sowie als sportliche Aktivität.

Das Training umfasst ein gründliches Aufwärmen für den ganzen Körper, die Wiederholung von Inhalten aus vorherigen Einheiten, das Erlernen neuer Techniken sowie deren Übung und schließlich die Kombination aller Elemente in komplexeren Bewegungsabläufen.

Das Training verbessert die körperliche Fitness, die Flexibilität, Stabilität und Koordination. Außerdem werden die räumliche Wahrnehmung, unsere Bewegung im Raum im Verhältnis zu unserem Körper und unseren Fähigkeiten sowie unsere Reaktionszeit verbessert.

Wir trainieren unsere Reflexe, um in verschiedenen Gefahrensituationen möglichst effektiv reagieren zu können.

Kampfsport ist somit nicht nur Training, sondern auch ein Weg zu mehr Körperbewusstsein, innerer Stärke und persönlicher Entwicklung.

Gruppe	Tag	Uhrzeit	Ort
<b>Kung Fu</b>			
Kinder	Dienstag	17:00-18:30	kleiner Turnsaal Kindergarten Lieboch
	Freitag	15:00-16:30	großer Turnsaal Kindergarten Lieboch
<b>Muay Thai</b>			
Erwachsene	Donnerstag	20:00-21:30	kleiner Turnsaal der Volksschule Lieboch

**Kinder** Kinder 160 € / Semester  
Erwachsene 240 € / Semester

**Kontakt** David Hazon: 0660/3736277  
[dudihazon@gmail.com](mailto:dudihazon@gmail.com)