



Werde aktiv und verbessere Deine Leistungsfähigkeit

Unterrichtet werden neben dem unabdingbaren Wushu Jibengong (Basistraining), internationale Wettkampfformen aus Nord- und Südteilen mit und ohne Waffen (Taolu) sowie Freikampf (Sanda).

SCHNUPPERTRAINING

~ Wushu / Chinesische Kampfkünste ~

Jeden Freitag:

16:00-17:00 Uhr | **Wushu Kids I** ab 5 Jahren

17:00-18:30 Uhr | **Wushu Kids II** ab 12 Jahren

18:30-20:00 Uhr | **Sanda** (Vollkontakt) ab 12 Jahren

Jeden Donnerstag*:

17:00-18:00 Uhr | **Qingda** (Leichtkontakt) ab 9 Jahren

Das Training übernehmen vom Landessportbund NRW und der Deutschen Wushu Federation ausgebildete Übungsleiter.

VERANSTALTUNGSORTE

Turnhalle der Dietrich Bonhoeffer Grundschule | Bonhoefferstr. 1

*Turnhalle der Edith-Stein-Schule | Schulstr. 1

Vorteile des Wushu

Mit Hilfe eines kontinuierlichen Wushu-Trainings kann der gesundheitliche Zustand erheblich verbessert werden. Die Gelenke, Sehnen, ja der Körper insgesamt werden in großem Maße an Gelenkigkeit, Geschmeidigkeit, Elastizität und Stärke gewinnen. Gleichgewichts-, Energie-, Konzentrations-, Sprung- und Standvermögen werden zunehmen, das Gedächtnis und die richtige Atmung werden geschult und das vegetative Nervensystem wird positiv beeinflusst. (WuYuan)

VERANSTALTER

Wushu Sportclub Senden e. V.

Schumann Str. 3 | 48308 Senden