

Schnuppertag

Kung Fu



IMPULS
Fitness
täglich

Das Impuls Fitnesscenter lädt Kung Fu Grossmeister Chow Kok Yeng und seinen Schüler Sanjay Auf der Mauer aus der Chin-Woo Schule Schweiz zu einer Reise in die Welt der chinesischen Kampfkünste ein. Schöpfe innere Kraft, um deinem hektischen Alltag mit Ruhe und Gelassenheit gegenüberzutreten. Lerne dich und deine Liebsten zu verteidigen. Lerne Kung Fu...

.. und erwecke dein Inneres Chi!

Jetzt anmelden:

sunnyday182@bluewin.ch

Vom Grossmeister persönlich

Grossmeister Chow Kok Yeng, 1950 in Ipoh, Malaysia geboren, kam schon mit sieben Jahren zur chinesischen Kampfkunst und trat der Chin Woo-Vereinigung in Ipoh bei. 1971 verliess Chow Malaysia mit der Mission, die Chin Woo-Kultur nach Europa zu bringen. Nach einer monatelangen Reise durch Zentralasien erreichte er Zürich, wo er zunächst als Tellerwäscher in einer Pizzeria arbeitete. In der Turnhalle Rämibühl in Zürich gründete er 1975 seine erste Kampfsportschule. Die langjährigen Beziehungen zum legendären Shaolin-Tempel in China erlauben es ihm, seinen Schülern Trainingsaufenthalte bei den weisen Kampfmonchen zu ermöglichen.

Inhalt Schnupperkurs

Kung Fu:

- Kurze Geschichte/Kultur
- Einfache Fitness-/Kraft Übungen
- Einfache Selbstverteidigung (erklären von Prinzipien und Kampftechniken)

Tai Chi Chuan und Qi Gong:

- Kurze Geschichte
- Einfache Atemtechniken
- Einfache Bewegungen (keine kompletten Formen)
- Erklären von Prinzipien
- Erklären von positiven Auswirkungen in Folge Praktikum
- Kampfaspekte des Tai Chi (Tai Chi als Selbstverteidigung).
- Unterschiede zwischen Tai Chi und Qi Gong

Allgemeine Infos:

<http://www.impuls-fit.ch>

<http://www.chinwoo-zuerich.ch>

Kursort: | Impuls Fitnesscenter, Gewerbepark,
5506 Mägenwil Tel. 062 896 03 50
Für Mitglieder ist der Kurs kostenlos.

Datum: Sonntag, 24.06.18
Beginn: 11.00 - 15.00h
Dauer: Start zu jeder vollen Stunde,
Kosten: CHF 30.00 inkl. Nutzung
sämtlicher Einrichtungen des Centers.