

Combat Kung Fu jetzt in Altona

Neue Kampfkunstschule in Haus Drei

Combat Kung Fu basiert auf uralten Kung-Fu-Techniken und neusten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen zu Fitness und Kondition. Beides zusammen ergibt ein optimales körperliches Training. Darüber hinaus helfen die einfach zu erlernenden Techniken und Tritte bei der Selbstverteidigung.

Das Training basiert auf drei Säulen: dem eigentlichen Combat-Kung-Fu-Training, effektiver Selbstverteidigung und dem „Kick and Punch“. Das Konditionstraining an Sandsack und Schlagpolster wird ergänzt durch gezieltes Formentraining sowie Entspannungs- und Konzentrationsübungen. Selbstverteidigung wird durch nachgestellte Situationen trainiert. Denn jeder, egal ob männlich oder weib-

gen. Trainiert wird im Stadtteilkulturzentrum Haus Drei, Hospitalstraße 107 in Altona. Zu den Trainingszeiten donnerstags von 19.30 bis 20.30 Uhr sowie sonntags von 16 bis 18 Uhr kann jeder unverbindlich zu einem Probetraining vorbeischauen. Mehr Informationen findet man unter www.combatkungfu.de im Internet.

Foto: hfr

