

南中國功夫  
**INFOFOLDER**  
FRAUEN|JUGEND





# CHINESISCHES KUNG FU LERNEN

## ÜBER

Der Kung Fu Unterricht ist speziell für Frauen und Mädchen entwickelt worden. Selbstverteidigung, Partnerübungen, Formentraining und die Freude an geschmeidigen, blitzschnellen Technikabläufen sowie Beweglichkeit und Philosophie sollen mehr Mut machen, mit den verschiedenen Elementen der Kampfkunst zu experimentieren. Der Frauen Unterricht soll dazu befähigen, selbstsicher und fit zu werden; er soll fordern, ohne zu verletzen! Vorkenntnisse und sportliche Fitness sind keine Voraussetzung für den Einstieg.

## LERNEN MIT SYSTEM

Für Frauen wird unter vielen anderen Dingen, so wie auch in sämtlichen anderen Kursen besonders Wert auf die Förderung der allgemeinen Beweglichkeit des Körpers und eine Stärkung des Gleichgewichtes sowohl körperlicher als auch geistiger Art eingegangen.

Ein spezielles Kernthema ist das sanfte Erlernen des Umgangs mit Stress und Druck. Druck in jeglicher Form, seien es nun die von den Medien so oft genannten Übergriffe gegen das bis dato „schwache Geschlecht“ oder einfache Hänseleien wie man sie von der Schule bis in die Arbeitswelt kennt.



# SELBST VERTEIDIGUNG & ENERGIE

## KUNG FU FÜR FRAUEN

Durch das Erlernen der Jahrhunderte alten Bewegungskunst „Guoshu“ wird es möglich Körper und Geist für den Alltag zu wappnen. Nicht um im übertragenen Sinne „bis an die Zähne bewaffnet“ durchs Leben zu gehen, sondern selbstbewusst, höflich und mit innerer Willensstärke leben zu können.

# 道

AM WEG ZUR  
MEISTERSCHAFT  
BEGEGNEN WIR  
GEHEIMNISSEN  
DER PERSÖNLICHEN  
EIGENEN MITTE  
&  
DER WELT  
DER INNEREN KRÄFTE!



南中國功夫

GUOSHU DACHVERBAND FÜR TRADITIONELLES SÜDCHINESISCHES KUNG FU

WWW.GUOSHU.AT  
INFO@GUOSHU.AT