

Quan Dao

Grundübungen der Kraft



Kraftvoller Start in den Tag am Scheveninger Strand:

Atem- und Energieübungen für den Alltag

Die Grundübungen der Kraft sind eine Übungsreihe aus dem QUAN DAO Kung Fu. Sie dienen der Bewegung von Energie, der Vitalisierung des Körpers und der Schärfung des Geistes: Sie sind eine intensive Kraftquelle.

Der Zyklus besteht aus 12 leicht erlernbaren Bewegungen, die Energie für den Alltag mobilisieren und den Atem stärken. Frei nach dem Motto:

**„Den Geist verkörpern,
den Körper begeistern.“**

Die Grundübungen der Kraft halten fit und machen gute Laune. Danach fühlt man sich wie neugeboren: ein idealer Start in den Tag.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Leitung	Katharina König, zertifizierte Grundübungen-der-Kraft-Trainerin
Treffpunkt	Bei den Fitnessgeräten, Hart Beach
Beginn	3.05.2017
Termin	jeweils mittwochs um 8.15 Uhr – circa 8.45 Uhr (fortlaufender Kurs bis zu den Sommerferien, Einstieg jederzeit möglich)
Kosten	5 € pro Termin
Anmeldung & Informationen	Email: kkrumbiegel@gmail.com Mehr unter: www. quandao.de

