

Was für ein Bild hast du im Kopf, wenn Du an Kung Fu denkst? Bruce Lee und Tiger & Dragon? Oder meditierende, kahlgeschorene Mönche, die auf kalten Steinen sitzen? Oder Shaolin Shows, bei denen Betonplatten mit dem Kopf durchgeschlagen werden? In all diesen Vorstellungen steckt ein Stück von dem, was Kung Fu ist. Aber eben nur ein Stück. Kung Fu haben heißt, die Kraft selbst zu verkörpern. Und das sowohl im körperlichen, wie auch im emotionalen und geistigen Sinn. Quan Dao Kung Fu ist spürbar – wie eine Quelle, die Energie hervorbringt. Um es zu erfahren, gibt es nur einen Weg: es selbst ausprobieren.



Quan Dao



Wachsen mit Quan Dao.

Quan Dao hilft beim Heranwachsen. Weil man durch das Training beweglicher wird, leistungsfähiger, stärker und selbstbewusster. Quan Dao unterstützt die Konzentrationsfähigkeit, die Ausdauer und die Aufmerksamkeit.

Beim Quan Dao gibt es Kurz- und Langformen, die eingeübt werden. Man arbeitet mit dem Atem und mit der Energie. Krafttraining gehört natürlich ebenso dazu wie Selbstverteidigungs- und Kampftechniken im Dialog miteinander. Das Training ist altersgerecht und spielerisch. Dabei kommen Regeln und Rituale nicht zu kurz.

Das Dojo, der Trainingsraum, bietet die Möglichkeit, in einem geschützten Raum zu erlernen, wie man kontrolliert auf Angriffe reagieren kann und sich effektiv verteidigt. Dabei spielt der verantwortungsvolle Umgang untereinander eine große Rolle.



Einfach anfangen.

Die Kinder und Jugendlichen werden von zertifizierten Quan Dao Lehrern unterrichtet. Die Lehrer haben eine dreijährige Ausbildung absolviert, in der sie sich in Theorie, Praxis und Didaktik qualifiziert haben. Sie haben langjährige Kampfkunsterfahrung, Erfahrungen in der pädagogischen Arbeit und bilden sich kontinuierlich weiter.

Es ist jederzeit möglich ein kostenloses und unverbindliches Probetraining zu machen. Einfach anrufen.

