

# KUNG-FU



**VO-DAO-VIETNAM**

**BEGRÜNDER: GROSSMEISTER CHU-TAN-CUONG**



## In Erfurt

### Was kann man lernen?

- Selbstverteidigung
- Wettkampfsport
- Waffentechniken (Bo-Stab, Schwert, Kurzstock)
- Kung-Fu-Akrobatik
- Atemtechnik (u.a. zum Abbau von Stress)

Kung Fu „Vo-Dao-Vietnam“ dient zur Steigerung der Kondition, Koordination, Konzentration und der Willensstärke des Schülers. Durch Übungen für Kraft, Dehnung, Atemtechnik, Akrobatik und Spiele wird dies ermöglicht. Ein **kostenloses Probetraining** bekommt man:

**Dienstag 17:00 – 18:00 Uhr (Kinder)**  
**18:00 – 19:00 Uhr (Ju./Erw.)**

**Freitag 16:15 – 17:00 Uhr (Vorschulkinder)**  
**17:00 – 18:00 Uhr (Kinder/Ju./Erw.)**  
**18:15 – 19:30 Uhr YOGA**

**Tanzteufel Erfurt, Feldstraße 36, 99086 Erfurt**

Weitere Informationen unter Tel.: 0172 / 3640403 (Meister Stefan Ritzerfeld)  
oder

[WWW.VO-DAO-VIETNAM.DE](http://WWW.VO-DAO-VIETNAM.DE)