

# KUNG-FU



**VO-DAO-VIETNAM**

**Begründer: Grossmeister Chu-Tan-Cuong**



## In der Westschule

### 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:

**Mittwoch von 13:30 – 14:30 Uhr  
in der Turnhalle**

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

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