



七星螳螂拳



MANTIS KUNG-FU

Chinesische Kampfkunst im Stil der Gottesanbeterin

Komm vorbei zum unverbindlichen Schnupper-Training!

Nicht-kommerzielles Sportangebot im Styrumer Turnverein e.V.: <https://www.styrumertv.de>

Immer Donnerstags von 20:00-22:00 Uhr, Neustadtstraße 118, Mülheim an der Ruhr

Bei Fragen wende dich gern an Trainer Tobias: Kung-Fu@styrumertv.de

Was erwartet dich?

- Einstieg für Anfänger & Fortgeschrittene jederzeit möglich
- Techniken und Anwendungen des traditionellen Gottesanbeterin Kung-Fu
- Handformen, Waffenformen, Partnerformen
- Fitness, Ausdauer, Kraft und Körperbeherrschung
- Selbstverteidigung und Selbstbewußtsein
- Atemübungen (Qi-Gong) und Meditation
- Lehrgänge, Trainingsreisen, Turniere



Webseite
Styrumer Turnverein



„Man kann dir den Weg weisen, aber gehen musst du ihn selbst.“

– Bruce Lee

Wikipedia
Mantis Kung-Fu

