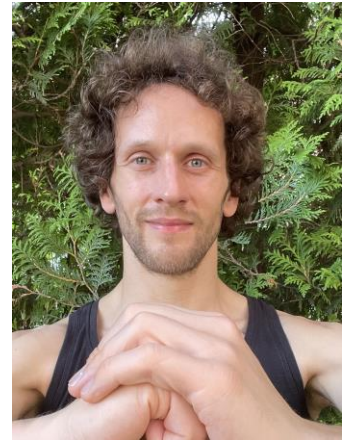


# KUNG FU

## HUNG GAR KUEN MIT RASMUS

Im Kung Fu gibt es Hunderte von Stilen - ein sehr berühmter davon ist Hung Gar Kuen. Das Training ist ganzheitlich: Es beinhaltet Selbstverteidigung, Kraftübungen, Stretching, Ausdauertraining, Atemübungen, Meditation, chinesische Kultur und birgt so manche Weisheit. Der Einstieg ist niedrighschwellig, dabei fördert ein regelmäßiges Training nicht nur die Kampferfahrung, sondern auch die körperlich-geistige Gesundheit sowie die eigene Widerstandsfähigkeit, Konzentration und Ausgeglichenheit im Alltag. Es ist ein Weg zu sich selbst und zu anderen, den jeder Schüler individuell gestaltet. Unter anderem dies macht Hung Gar Kuen nicht nur zu einem Kampfsport, sondern zur Kampfkunst. Die gewisse Prise Humor und der Spaß dürfen selbstverständlich nicht fehlen.

Das Training ist grundsätzlich für Erwachsene geeignet, gleichzeitig können auch ältere Jugendliche teilnehmen. Ein Probetraining ist jederzeit möglich.



### WANN

**Ab dem 19.6.2024**

**Donnerstags 18:30-20:00 für Jugendliche & Erwachsene**

### WO

**Schulsporthalle: Peterstraße 15**

### WIE

**Anmelden kannst du dich unter:**

**[peerrasmuslund@web.de](mailto:peerrasmuslund@web.de)**

**nach bestätigter Anmeldung erscheinen.**

### KOSTEN

**Vereinsmitgliedschaft für Kinder - 6,50 Euro pro Monat  
Erwachsene – 9,50 pro Monat**

**Zusätzlich einmalige Aufnahmegebühr in Höhe des monatlichen Beitrags für neue Vereinsmitglieder**

### MEHR?

**Weitere Kurse findest du auf unserer Homepage: [St.Pauli TV](#)**