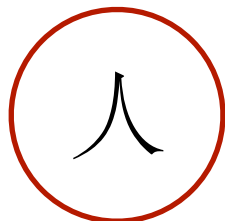


HU LONG YONG CHUN QUAN GONG FU

Wing Chun Kung Fu



虎龍詠春拳功夫

Gesundheit - Beweglichkeit - Koordination - Selbstvertrauen - Selbstverteidigung

Bei **Wing Chun** sind nicht Grösse, Gewicht und Kraft sondern die Technik entscheidend. Der Stil eignet sich damit auch **sehr gut für Frauen und ältere Menschen**.

Das Training bei Hu Long beinhaltet immer auch Elemente aus Yoga, Qigong und HIIT zum **Aufbau von Körperstruktur, Kraft und Grundkondition**.

Das Formentraining **verbessert die Koordination**, die Anwendungen im Rahmen von **Partnerübungen stärken Reaktion und Selbstvertrauen**.

Nicht der Wettkampf sondern die **Förderung der Gesundheit** steht im Fokus. Wing Chun ist Kampfkunst, die eine **effiziente Selbstverteidigung** ermöglicht, kein Sport.



HU LONG YONG CHUN QUAN GONG FU

Trainingsplan

Basistraining 60 Minuten - Montag 18:15 bis 19:15

- 15 Minuten* Übungen aus Yoga und/oder Qi Gong sowie HIIT
- 45 Minuten* Formen, Techniken und Anwendungen aus dem Wing Chun Kung Fu
- * Die Zeiteinheiten für die einzelnen Trainingselemente können variieren.

Vertiefungstraining 30 Minuten - Montag 19:15 bis 19:45

- 30 Minuten Anwendungen aus dem Wing Chun Kung Fu
- Teilnahme am Vertiefungstraining setzt die Teilnahme am Basistraining voraus.

Probetraining

Jederzeit auf Anfrage.

Trainingskleidung

T-Shirt, Trainerhose oder Leggings.
Hallenturnschuhe (nicht markierende Sohle) oder Kampfsport-/Kampfkunstschuhe.

Kontakt/Anmeldung

Hu Long Yong Chun Quan
c/o Marcello De Luna
Wilerstrasse 18, 8570
Weinfelden
Tel. 078 707 20 31
info@hulong.ch

Trainingsort

Turnhalle Elisabetha Hess
Egelseestrasse 18, Weinfelden



Parkplätze sind vor dem Schulhaus vorhanden.

Mehr Info auf
www.hulong.ch

2023-09 Hu Long Yong Chun Quan