

Kung Fu 40+

Kungfu 40+ ist ein ganzheitliches und gesundheitsorientiertes Fitnesskonzept, das sich an alle wendet, die schon immer einmal asiatische Bewegungskünste ausüben wollten. Sie aber keine krankheitsbedingten Ausfälle durch Sportverletzungen leisten können.

Die Bewegungen stammen aus Kungfu, Tai Chi Quan und dem Qigong und werden zielorientiert in die Trainingsstunde eingebaut und auch kombiniert. Auf Wunsch können auch ganze Übungsreihen einfließen.

In unserer Kleingruppe, die aus maximal 8 Teilnehmern besteht, verbessern wir unsere Motorik, Koordination, Mobilität, Kraft und Ausdauer. In der Regel arbeiten wir mit unserem eigenen Körpergewicht oder mit Kleingeräten, z.B. mit dem Gymnastikstab, wenn es die Form vorgibt.

Dies geschieht in einer harmonischen, spielerischen und nicht konkurrenzorientierten Umgebung.