

# Gesundheitspark Trier

Verein für Herzsport und Bewegungstherapie Trier e.V.

## Kung Fu 50+

Selbstverteidigungsmaßnahmen als ganzheitliches Training!

Kung Fu 50+ richtet sich an ältere Erwachsene die sich sportlich betätigen und auf unterhaltsame Art und Weise eine präventive Gesundheitsvorsorge betreiben möchten.

Durch inneres Kung Fu wird der Mensch als Ganzes geformt und trainiert seine natürlichen Ressourcen.

Die traditionellen Formen schulen Ausdauer, Gleichgewicht, Koordination und Beweglichkeit gleichermaßen wie das ganzheitliche Verständnis für Körper und Geist. Der Kurs wird in einer entspannten und nicht konkurrenzorientierten Atmosphäre präsentiert.

Anmeldungen werden von 8.00 bis 12.00 Uhr unter 0651 / 46 29 864 oder [info@gesundheitspark-trier.de](mailto:info@gesundheitspark-trier.de) entgegengenommen.