



Kung Fu i vardagen

Syd kinesisk teknik för självförsvar.

Du tränar balans, koordination och förbättrar din kropps rörelse

Träningsform inspirerat av Wing Chun kung-fu, skapad av en buddhistisk nunna. Stilen består av olika tekniker byggda för att användas i kombination med varandra, och grunden är att balansen ska behållas och energi sparas. Fokus ligger på en människas centerlinje, som försvaras med olika snabba, raka slag utan ansats. Sparkar förekommer men är låga.

- **Träffpunkt Årsta – Start 5 september**
Onsdag 14.45-15.45 **Föranmälan!**
Fyrislundsgatan 66
Instruktör Arne i samarbete med Vuxenskolan.
Kontaktperson: Gunilla Hedberg telefon: 018-727 69 35
- **Träffpunkt Eriksberg – Start 4 september**
Tisdag 09.30-10.30 **Föranmälan!**
Granitvägen 5
Instruktör Arne i samarbete med Vuxenskolan.
Kontaktperson: Anneli Forss telefon: 018-727 69 30