

# Kung Fu



*Kung Fu ist ein Übungssystem zur Schulung von Kampftechniken, bei dem Körper und Geist in Harmonie miteinander arbeiten. Ein Kung Fu - Kämpfer achtet in erster Linie darauf, dass er gesund ist und gesund bleibt. Durch die Bewegungen und die Techniken werden das gesamte Nervensystem und alle Organe positiv beeinflusst. Die Bewegungen der Kampfkunst sind u.A. durch Beobachtungen in der Tierwelt entstanden. Es wurden Formen entwickelt, die den Kampftechniken von Tiger, Panther, Drachen, Kranich, Affe, Schlange, Bär, Adler und der Gottesanbeterin nachempfunden wurden. Es gibt Formen mit und ohne Waffen.*

*Unterrichtet wird:*

*Nördlicher Shaolin Kung Fu Stil*

Tan Tui	12 Folgen Solo + Partner
Tang Lang	(Gottesanbeterin)
Pao Chan	(Tiger-Kranich)
Hou Chuan	(Affenstil)
Stock	lang
Säbel	
Schwert	
Speer	
Selbstverteidigung	

# Tai Chi Chuan



*Tai Chi Chuan ist ein traditionelles chinesisches System von Übungen. Es beruht auf der Philosophie des Tao, dem Ying und Yang. Die äußere Form besteht aus fließenden, harmonischen Bewegungen, die langsam und ohne sichtbare körperliche Anstrengung ausgeführt werden. Es handelt sich um eine Methode, die innere Kraft des Menschen verstehen zu lernen und sie richtig einsetzen zu können.*

*Unterrichtet wird:*

*Tai Chi Chuan Yang-Stil*

108er Form in drei Teilen  
 24er Peking - Form  
 24er-Peking - Form mit Partner  
 24er-Peking Form mit div. Übungs-Geräten  
 16er-, 32er- und 54er - Schwert – Form  
 42er-Säbel- Form  
 42er-Doppel-Säbel – Form  
 42er-Doppel-Keulen – Form  
 60er-Kurzstock  
 68er-Langstock  
 kleine Speer-Form

# Qi Gong



*Qi Gong ist eine Methode zur Förderung der Gesundheit und wird in China auch als Therapie eingesetzt. Die Besonderheit der Qi Gong Übungen liegt darin, dass Geist, Körper und Atmung des Menschen aktiv miteinander verbunden werden. Die Konzentration richtet sich auf die innere Bewegung, die Gedanken kommen zur Ruhe, die Atmung wird tiefer und der Energiefluss wird mobilisiert. Wenn die Energie ungehindert durch den Körper fließen kann, wird die Widerstandskraft gestärkt. Der Körper regeneriert sich und findet zu seiner Ursprünglichkeit zurück. Der Mensch lernt hierbei eine Methode selbständig an sich zu arbeiten und sich aktiv für seine Gesundheit einzusetzen.*

*Unterrichtet werden im Rahmen der Kung Fu und Tai Chi Ausbildung als Aufwärm- Dehn- und Kraft-Übungen folgende Qi Gong-Übungen:*

Ba Duan Jin	8 Brokate
Shaolin QiGong	6 Übungen
Zhan Zhuang	stehen wie ein Baum
Emei Qi Gong	6 Übungen

## Unterrichtszeiten - Kung Fu:

### Jugendliche 6 bis 11 Jahre

Dienstag 18.00 - 19.00 Uhr

### Jugendliche 12 bis 17 Jahre und Erwachsene

Dienstag 19 - 21 Uhr

Mittwoch 19 - 20 Uhr

### Mittelstufe und Oberstufe

Sonnabend 11.00 - 13.00 Uhr

*Einstieg in fortlaufende Gruppe stets möglich*

*Ziel der regelmäßigen Übungen ist, die Gesundheit und Vitalität des Körpers zu steigern, sowie Gelassenheit (im Geiste und im Tun) und innere Ruhe beim Üben zu erreichen und so die Lebensqualität im Alltag zu verbessern.*

### Hier finden Sie uns:

*Wir üben im Sport Huus des MTV - Salzhausen in der Schützenstraße 5. Aus Richtung Garlstorf kommend, fährt man durch Salzhausen und biegt bei der Kirche links ab. Nach wenigen 100 m biegt man rechts in die Schützenstraße ein. Das Sport Huus befindet sich auf der linken Seite.*

*Parkplätze sind reichlich vorhanden.*

*Herzlich Willkommen*



## Unterrichtszeiten – Tai Chi:

Tai Chi Chuan Montag 10.00 – 11.30 Uhr

Tai Chi Chuan Mittwoch 20.15 – 21.45 Uhr

### Probeunterricht: mehrere Unterrichts - Abende

Bei schönem Wetter haben wir die Möglichkeit draußen vor dem Sport Huus auf dem Rasen zu üben.

### *Das Übungsleiterteam:*

#### *Michael Nakat*

*Ausbildung in der Schule für Kampfkunst & Meditation, Atmung & Gymnastik in Harburg, 10 Jahre.*

*Praktikum in der Schule für Kampfkunst & Meditation, Atmung & Gymnastik in Harburg, 5 Jahre.*

*3-jährige Lehrerausbildung an der Edson Vlijt Kampfkunst-Akademie in Essen.*

*Ab 2002 Ausbildung im Choy Lay Fut Kung Fu bei Sifu Karsten Fiedler, Celle*

*Seit 1998 selbstständiger Kampfkunstlehrer*

*Seit 2004 regelmäßige Weiterbildung im Tai Chi an der Tao-Academy Wilhelmshaven*

*Ernennung zum Meister der Tao Academy am 25.04.2015*

#### *Else Nakat*

*Tai Chi Ausbildung seit 2002, Tai Chi - Übungsleiterin, Heilpraktikerin seit 1991*

#### *Alle Teilnehmer*

*Wir üben und lernen miteinander und voneinander. Wir helfen und unterstützen uns gegenseitig um weiter zu kommen.*

Tel. 04172 96 11 09

Mobile: 0151 41227596

Email: [michael.nakat@t-online.de](mailto:michael.nakat@t-online.de)

#### *MTV Sport Huus*

*Schützenstr. 5*

*21376 Salzhausen*

*Tel. 04172 961059*

*Email: [info@mtv-salzhausen.de](mailto:info@mtv-salzhausen.de)*

# Kampfkunst



## im MTV - Salzhausen

Schützenstraße 5

21376 Salzhausen

