

gleich anmelden Probetraining möglich!

# Shaolin Kung Fu

少林拳

traditionelle perfekte  
Kampfkunst

Internationalen-Kampfkunst-Organisation

37 Jahre Profi  
Erfahrung!



Training mit Großmeister:

**Peter Albert - Lörrach**

Herr Albert Großmeister der chinesischen Kampfkünste + Nahkampf und Lehrer für Tai Chi Chuan + Qi Gong

Herr Albert wurde 2000 in die internationale "Halle of Fame" der Großmeister aufgenommen und ist u.a. durch seine Seminare "Streßbewältigung und Gesundheitsvorsorge" bekannt.

Großmeister P. Albert  
für Shaolin Kung Fu 8.Duan  
TNT-Selbstverteidigung 8.Dan  
Anti-Terror-Kampf 2.Dan  
Survival 2. Ausbildergrad  
Kick Boxen 1.Dan  
Lehrer für Tai Chi Chuan + Qi Gong

Teilnehmer/innen Kinder ab 6 J., Jug./Erw.:  
Frauen und Männer, die gewillt sind für Ihre  
Fitness und Selbstsicherheit aktiv zu werden.

Anfänger/Einsteiger + Fortgeschrittene

Zusätzlich Trainingskleidung nach IKO-  
Vorschrift + IKO-Mitgliedschaft!



Training: **Montag**  
Zeit: 17:30-18:15 Uhr Kinder ab 5-6 Jahren  
19:00-20:30 Uhr Erw.+ Jugend ab 14

Ort: **Max.-Josef-Metzger-Haus**  
Lörrach-Salزت

Vertrags-  
dauer: **mind. 3 Monate**  
Künd. 4 Wochen vor Ablauf, sonst  
Verlängerung um 3 Monate

Monats-  
beitrag: \_\_\_\_\_ Auf Anfrage!

[www.iko-europa.de/iko/](http://www.iko-europa.de/iko/)

**Trainings-Inhalt**

**Shaolin Kung Fu ist eine alte  
chinesische Kampfkunst und bildet  
den Ursprung aller asiatischen  
Kampfkünste.**

Unser Training umfasst mehrere Kung Fu  
Stile und ist eines der vielseitigsten  
Systeme.

Chuan (Formen) mit und ohne Waffen  
(nördl.- und südl. Kung Fu Stile)

Tao Fa (Fallschule)

Chi Kung (Atemübungen)

Tan Tui (Hand- und Fußtechniken)

Chi Sao (klebende Hände = Wing Chun)

Chi Na (Kunst des Greifens + Hebelns)

Shuai Chiao (chinesisches Ringen)

Tzü Wei Shu (Selbstverteidigung)

Kuoshu Wushu / Sanda (Freikampf)

Kung Fu im traditionellen Stil erfordert  
von den Ausübenden eine große  
Körperbeherrschung und Konzentration.

Anmeldung  
+ Barzahlung: Spätestens  
bei Trainingsbeginn

Voranmeldung  
+ Auskunft: ALBERT Training Büro / IKO  
79540 Lörrach, Schulstr. 52  
Tel. 07621/14712

E-Mail: [infozentrale@iko-europa.de](mailto:infozentrale@iko-europa.de)

Wir unterrichten Kung Fu im traditionellen Sinne - das bedeutet wir trainieren das perfekte Zusammenspiel von Körper und Geist. Unsere Muskeln, Bänder, Gelenke und Knochen lernen komplizierte Bewegungsabläufe bis zum Freikampf aber auch die Geisteshaltung der Shaolin Mönche für den Kampfeinsatz.

Atemübungen = Qi Gong, Meditationsübungen und Tai Chi gehören ebenfalls zur Ausbildung. Erst wenn der eigene Körper beherrscht werden kann, lernen wir den Umgang mit traditionellen Waffen wie Kurz- und Langstock, Säbel, Schwert usw.. Die Ausbildung ist viel umfangreicher und langwieriger wie z.B. im Judo, Karate oder Taekwon Do aber sehr interessant. Kinder werden mit viel Umsicht an diese Aufgaben heran geführt und nicht gleich mit Wettkampftraining, farbigen Gürteln und Waffen überfordert. Der Weg ist das Ziel - unser Training fordert Euch und macht auch Spass!