



KUNG FU

BLACKDRAGON

FRAUEN

**GRATIS
PROBETRAINING!**
JETZT ANMELDEN
077 498 11 91



Ving Tsun Kung Fu Speziell nur für Frauen

WANN

MITTWOCHS
20.00 – 21.30 UHR

WER

SERENA BARANDUN
TRAINERIN

WO

VING TSUN KUNG-FU-SCHULE
BLACK DRAGON
STAFFELSTRASSE 10
8045 ZÜRICH

Wir alle hatten schon den Moment in dem wir eine dunkle Strasse entlang gingen und uns immer wieder umgedreht haben. Die Unsicherheit, das Unbehagen. Viele Frauen erfahren Gewalt in irgendeiner Form. Aktive Gegenwehr wird uns Frauen aber nicht unbedingt beigebracht, weshalb das Training eine gute präventive Massnahme ist. Lerne dich effizient zu verteidigen und finde ein neues Hobby und Ausgleich für dein Leben. Ving Tsun Kung Fu zeichnet sich durch präzise Schläge und Kicks aus, bei welchen durch Einsatz von Hebelwirkung und Körperpositionierung eine maximale Kraft generiert wird.

Wir wollen bewusst einen Raum schaffen, in dem Frauen angstfrei und sicher trainieren können. Auf individuelle Erlebnisse oder Trainingswünsche wird selbstverständlich Rücksicht genommen.