



Cuong Nhu Karate

... mehr als nur ein Kampfsport!

Anfängerkurs

zur Förderung / Erhalt von:

- **Gesundheit**
- **Beweglichkeit**
- **Kondition**
- **Koordination**
- **Konzentration**
- **Selbstbewußtsein**
- **Selbstverteidigung**



Wer: alle Interessierten ab 12 Jahren

Start: ab 13. Oktober 2017, freitags 20:30 - 22:00 Uhr

Wo: Turnhalle Grundschule Lengdorf

Infos: <http://fc-lengdorf.de/karate/>



Cuong Nhu Karate Lengdorf

Anmeldung: Manfred Meir - Tel.: 08083/549742 / 0172-8621833

Cuong Nhu ist eine Kampfkunst, die Elemente verschiedener Stile in sich vereint. Die Wurzeln liegen im Shotokan Karate. Cuong Nhu ist eine Mischung aus harten und weichen Stilen, wo auch der Name herrührt: Cuong=hart Nhu=weich