



# SHAOLIN QI GONG - TAI CHI - KUNG FU

## Das Training der Shaolin Mönche

Mentale Kraft und Körper-Fitness steigern!

Verbessere deine Ausdauer, Kraft, Klarheit und Konzentration durch das Shaolin Training "Transformation von Bänder, Sehnen und Muskeln".

Stärken aller wichtigen Leistungsträger von Körper und Gehirn.

Für jeden geeignet.

Einstieg immer möglich, nutze zwei kostenlose Schnupperwochen!

## L'allenamento dei Monaci Shaolin

Forza mentale e benessere fisico!

Migliora la tua condizione, forza, limpidezza e concentrazione con il training Shaolin "trasformazione di tendini, legamenti e muscoli".

Rinforzo di tutte le capacità di corpo e mente. Indicato per tutti.

Iscrizione sempre possibile, approfitta delle due settimane gratuite!

## INFO:

[info@qigong-kungfu.eu](mailto:info@qigong-kungfu.eu)

Markus 338 3377486, Mirjam 338 2293008

[www.shaolin-suedtirol.eu](http://www.shaolin-suedtirol.eu)



**TRAININGSPROGRAMM:  
PROGRAMMA DI ALLENAMENTO:**

FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE  
PER PRINCIPIANTI E AVANZATI

**Montag/Lunedì  
SHAOLIN QI GONG**

ore 20.00 – 22.00 Uhr



**Dienstag/Martedì  
SHAOLIN TAI CHI  
SHAOLIN ROU QUAN**

ore 20.00 – 22.00 Uhr



**Donnerstag/Giovedì  
SHAOLIN KUNG FU**

ore 20.00 – 22.00 Uhr



Trainingsort: siehe Webseite | Indirizzo d'allenamento: vedi sul nostro sito  
10 h Training/10 ore d'allenamento 40 €

