

Shaolin Kempo

Het *Shaolin Ch'uan Fa (Kempo)* is een Chinese gevechtscunst en bewegingsleer, dat naast de zittende meditatie werd ontwikkeld, voor het één worden van lichaam en geest. Het benadrukt meer dan welke sport dan ook zowel uiterste actie als rust en is voor hen die het lichaam beter willen leren kennen de aangewezen methode.



Tijdens de conditietrainingen, dat een belangrijk deel van de training omvat, leert men de spieren tot het uiterste beheersen en lichamelijke tekortkomingen te overbruggen. De zittende meditatie en ademhalingsoefeningen benadrukken de uiterste kalmte in de Shaolin-leer, met als doel bewustwording en beheersing van de innerlijke energie (chi). De vechtkunst met zijn verfijnde technieken concentreert zich vooral op lichamelijke en geestelijke zwakheden van een mogelijke tegenstander. Het is daarom uitstekend geschikt als verdedigingssport.

In september opendagen met demonstraties en workshops

Internet: info@kempo.nl www.Kempo.nl

Training: Bestaat uit uitgebreide conditie-/souplesstraining, meditatie en Chi-Kung oefeningen en **Shaolin Ch'uan Fa** technieken training.

Locatie: Gymlokaal Lunetten-2, **Goeree 6** (buslijn 8, halte simplonbaan)

Trainingstijden: **Maandag en Donderdag** 's avonds van 19.30 - 21.30 uur, i.v.m. het omkleden s.v.p. 15 minuten van te voren aanwezig zijn.

Introductie: In de eerste week(en) van september worden op alle locaties speciale **introductie-trainingen** gegeven!
Ook daarna ben je voor een introductie-training welkom.

Jeugdgroepen: maandag (6-9 jr.) en donderdag (10-15 jr.) van **18.15 -19.15** uur in de gymzaal op Goeree 6. (info. bij Ton 06 1028 6552)

Kempo Vereniging Shaolin Ch'uan Fa

Aangesloten bij de *Shaolin Kempo Bond*, SKB/KAN/FOG (Rijkserkend door NOC/NSF)
Secretariaat: Jungfrau 107, 3524 WJ Utrecht, tel. (030) **288 3688**

