

# TERMINSTART



Börja träna Shaolin Kung Fu hos oss.

Vi erbjuder träning inom disciplinerna Kung Fu, Sanshou/Sanda och Taj ji som leds av vår huvudinstruktör Shifu Chen som också är landslagstränare för det svenska landslaget i Sanshou, även känt som kinesisk kickboxning.

Alla är välkomna, stora som små.



Gong Fu

Gong Fu/Kung fu

Graciös kampkonst med rötter från Song-bergens Shaolintempel.



San Da

San Da/Sanshou

Även känt som kinesisk kickboxning. Skapades för att Kung Fu utövare skulle kunna testa sina tekniker gentemot varandra



Tai Ji

Tai ji/Thai Chi

Fokuserar på inre styrka, koncentration, balans och långsamma rörelser.