

**Der Weg zu mehr Mut und
Entschlossenheit beginnt jetzt:**

Montag:

7 – 12 Jahre	18:00 – 19:00 Uhr
13 – 17 Jahren	19:00 – 20:00 Uhr

Donnerstag:

7 – 12 Jahre	18:00 – 19:00 Uhr
--------------	-------------------

Freitag:

4 – 6 Jahre	17:00 – 17:45 Uhr
13 – 17 Jahren	18:00 – 19:00 Uhr

Wir bitten um vorherige Anmeldung



**4 Wochen
Probetraining**

Trainer

HUÂN SU Kathrin Coobs

1. Dang

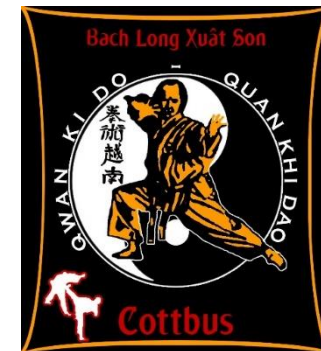
E-Mail: qkd-cottbus@gmx.de



Sportbetonte Grundschule - Turnhalle B
Drebkauer Str. 43
03050 – Cottbus

*„Um auf dem Weg zu gehen, sollte man
immer seine Waffen mitnehmen:*

*Bescheidenheit, Ehrlichkeit, Ausdauer,
Fleiß und Toleranz“*



Du willst ...

- lernen dich zu verteidigen,
- dich bewegen und Spaß dabei haben,
- mutiger werden
- etwas für deinen Körper tun ...

dann komm zum
Qwan Ki Do

**Es zählt nicht das Alter oder Deine
Sportlichkeit – es zählt EINZIG und
ALLEIN dein Wille**



Was ist Qwan Ki Do?

Qwan Ki Do ist eine asiatische Kampfkunst, deren Ursprünge bis 4000 Jahre zurückreichen. Sie beinhaltet chinesisches und vietnamesisches Erbe.

Der Zusammenschluss der verschiedenen Stile erfolgte durch den heute in Frankreich lebenden vietnamesischen Großmeister Pham Xuan Tong, welcher mit seinen Kenntnissen eine neue Kampfkunstmethode entwickelte.

Die moderne Kampfkunst Qwan Ki Do enthält vor allem Hand-, Fuß-, Sprung-, Fege- und Scherentechniken, Tiertechniken wie die des Tigers (Ho), des Kranichs (Hac), des Affen (Hau Nhi), der Schlange (Xa) und des Drachen (Long).

Die Bezeichnung Qwan Ki Do



Die Bezeichnung **Qwan Ki Do** bringt die zwei wichtigen Elemente aller Kampfkünste zur Geltung

Qwan oder Qwan	Gesamtheit
Khi oder Ki	Energie
Dao oder Do	Weg

Qwan Khi Dao bedeutet im Gesamten „Der Weg der Lebensenergie“.



Qwan Ki Do im Kindesalter

Qwan Ki Do ist bereits für Kinder ab dem 4. Lebensjahr geeignet. Spielerisch erlangen die Kinder Fähigkeiten im Bereich der Motorik, Koordination, Konzentration, Disziplin und Ausdauer. Zudem stärkt Qwan Ki Do als Methode den Selbstwert der Kinder.

Kinder können somit früh einen zusätzlichen Grundstein für ihre eigene Entwicklung legen. Gleichzeitig lernen sie wichtige Fähig- und Fertigkeiten der Selbstverteidigung.

In der Kampfkunst achten wir auf eine individuelle Entwicklung und Entfaltung eigener Fähigkeiten. Dabei stehen Themen wie Respekt und Achtung im Vordergrund.