

## Beiträge

### Monatlicher Abteilungsbeitrag Kung Fu:

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| Kinder bis 12 Jahre      | 20,00€ |
| Jugendliche bis 17 Jahre | 30,00€ |
| Erwachsene               | 39,00€ |

Aufnahmegebühr (einmalig): 25,11€

Zu den genannten Abteilungsbeiträgen kommt mtl. ein Vereinsbeitrag in Höhe von:

|                                     |       |
|-------------------------------------|-------|
| Erwachsene mit Einzugsermächtigung  | 3,80€ |
| Erwachsene ohne Einzugsermächtigung | 4,00€ |
| Kinder                              | 2,50€ |

## Sportangebote

- **Badminton**  
Spielbetrieb - Hobby
- **Boxen**
- **Fitness-Studio**
- **Fußball**  
Spielbetrieb - Hobby
- **Karate**
- **Kunstturnen**
- **Radsport**  
Breitensport - Wettkampf
- **Schach**
- **Senioren sport**
- **Sportabzeichen**
- **Tanzen**  
Kinder/Jugendliche - Erwachsene
- **Tennis**
- **Turnen**  
Kinder/Jugendliche - Erwachsene
- **Basketball**
- **Fechten**  
Erwachsene
- **Kursangebote**
- **Handball**
- **Kung Fu**
- **Leichtathletik**
- **Rehasport**  
Herzsport - Reha Sport  
Deutschland e.V.
- **Schwimmen**  
Kinder - Erwachsene
- **Skiclub**
- **Tae Kwon Do**
- **Tauchen**
- **Tischtennis**
- **Volleyball**

Sportgemeinschaft Kaarst e.V. | Pestalozzistraße 3a |  
41564 Kaarst | Tel.: 021 31/5 1267-30 | Fax: 021 31/5 1267-51  
Email: info@sg-kaarst.de | Inet: www.sg-kaarst.de



**Shaolin-Kung-Fu**



**Sanda Boxen**



## Trainingszeiten

### Kurse bei Meister Yilmaz Özkaya

- 5. Dang Black Belt •

Im Gesundheits- und Bewegungszentrum der  
SG Kaarst, Pestalozzistr. 31, 41564 Kaarst.

|            |                 |
|------------|-----------------|
| Mittwochs* | 20.30-22.00 Uhr |
| Freitags   | 19.30-21.00 Uhr |
| Sonntags   | 14.30-16.00 Uhr |

\*auch Selbstverteidigung für Frauen

Privatunterricht nach Absprache

## Interessantes

### Shaolin-Kung-Fu

Kung-Fu ist ein uraltes Kampfkunst- und Selbstschutzsystem, das von chinesischen Shaolin-Mönchen gegründet wurde. Der Ursprung dieser faszinierenden Beherrschung von Körper und Methodik, spirituellem und künstlerischem Ausdruck geht auf die Wei-Dynastie aus dem 5. Jahrhundert zurück.

### Was bietet, bzw. bewirkt Kung Fu?

- Körperbeherrschung
- Selbstverteidigung
- Kraft und Ausdauer
- Fitness und Gesundheit
- Schnelligkeit
- Abhärtung
- Ausgleich

### Das Sanda (die Kunst des chinesischen Freikampfes)

„San“ heißt frei und „Da“ schlagen. Man hört manchmal auch den Begriff Sanshou. Indem Fall heißt es Freie Hände oder Freikampf. Das Sanshou oder Sanda ist eine richtige Kampfkunst. Es ist eine Synthese der Abwehr- und Angriffstechniken die sich aus allen chinesischen Kampfkunstschulen zusammensetzt, mit dem Einsatz einer eigenen Kampfstrategie; nämlich die Kombination dreier Kampfdistanzen (lange, mittlere und Körper an Körper). Dieser alte Kampfstil ist eine vollständige sportliche Kampfdisziplin geworden und ist seit den 80er Jahren international präsent.

Jeder der die Kunst der Shaolin und des Sanda mal erleben möchte, ist bei uns Herzlich Willkommen (Frauen, Männer & Kinder ab 5 Jahren).

## Ansprechpartner

### Meister Yilmaz Özkaya

Tel.: 0211/360014

Mobil: 0172/2151549