

## *Nam Wah Pai*

**Nam Wah Pai ist eine traditionelle chinesische Kampfkunst, die Trainer Andy Jobst vor über 20 Jahren nach Deutschland brachte. Das Training besteht neben Aufwärmen und Atemübungen aus dem Erlernen von Kampftechniken, Bewegungsabläufen im Katatraining, dem freien Kampf, Sandsack- und Waffentraining. Neben körperlicher Ertüchtigung und Stressabbau soll das Selbstbewusstsein gestärkt und die Selbstverteidigung geübt werden. Anfänger trainieren Montag und Mittwoch, Fortgeschrittene Dienstag und Donnerstag.**

**Näheres bei Andy Jobst ( 09404 5131.**