



KINDERTRAINING KAMPF- KUNST- SCHULE MURI

**KUNG FU FÜR 7-10 JÄHRIGE
START: 24.4.2026, 16-17 UHR**

Möchtest du Kicks, Schläge, Rollen, Tierformen und Sprünge lernen und dabei viel Freude und Spiel in einer Gruppe Kinder erleben?

Dann komm zu uns ins Kung Fu! Der Einstieg ins Kung Fu verbindet ganzheitlich Spiel und Disziplin. Du lernst Kraft und Stabilität in den Beinen aufzubauen und festgelegte Bewegungsabläufe sowie die **Simulation von Angriffs- und Verteidigungstechniken**. Deine Merkfähigkeit und Konzentration werden gefördert. Deine Koordination, die Körperhaltung und dein **Selbstvertrauen** entwickeln sich mit Kung Fu positiv, du übst dich in **Geduld und Achtsamkeit**. Ergänzt wird das Training mit **Aktivierungs- und Entspannungstechniken** aus dem Theater. Dabei entwickeln sich deine **Imaginations- und Improvisationsfähigkeiten** und du lernst, flexibel auf Situationen zu reagieren und dich in Kontakt mit anderen selbstwirksam auszudrücken. Übungen zu Bewegung, Stimme und Mimik fördern die **Verbindung zum eigenen Körper** und helfen bei der emotionalen Regulation.

Ab Freitag, 24. April 2026, jeweils 16.00–17.00 Uhr
Kosten CHF 280 pro Kind (Abonnement für 6 Monate)

Weitere Informationen und **Anmeldung** bei
Christian Wild | T 079 462 79 18 | christian.wild@sunlong.ch oder
Sybille Wild | T 079 412 27 15 | info@arsanima.ch

Bitte **Trainingskleidung, Sportschuhe und Trinkflasche** mitbringen.
Versicherung ist Sache der Teilnehmer/innen.

Es gilt das Reglement der Kampfkunstschule Muri AG.



www.kampfkunstschule-muri.ch

ars anima

arsanima-praxis.ch | arsanima-atelier.ch