



DA CHENG CHUAN  
SCHULE FÜR INNERES KUNG FU

# Basis & Weg innerer Kampfkunst **Zhan Zhuang Chi Kung & Anwendungen aus dem Choy Lee Fut** mit Dr. Jürgen Baier

am **05. Dezember 2020**



## **Zhan Zhuang Chi Kung**

In unserer Schule praktizieren wir Da Cheng Chuan Kung Fu in der Tradition nach Meister Lam Kam Chuen. Die Basis dieser inneren Kampfkunst ist Zhang Zhuang – Stehen wie ein Baum.

## **Kampfkunst, Körperstruktur & Kraft**

Zentrales Trainingselement im Zhan Zhuang sind Visualisierungen. Über „imaginäre Bälle“ erzeugen wir eine entspannte, aber dennoch kraftvolle Körperstruktur. Andere Bilder entwickeln unsere Schnelligkeit und Schlagkraft.

## **Choy Lee Fut**

Choy Lee Fut ist ein südchinesischer, körperbetonter Kampfkunststil mit langen, runden und schwingenden Techniken.

## **Der Workshop – Die Kombination**

In unserem Workshop zeigt Jürgen Baier Übungen aus dem Zhan Zhuang Chi Kung und mögliche Anwendungen dazu aus dem Choy Lee Fut. Mit der Kombination aus Körperstruktur und Schlagtechniken werden «inneres und äußeres» Kung Fu zusammen gebracht und bieten ein weites Feld für Anwendungen und Körpertraining.



DA CHENG CHUAN  
SCHULE FÜR INNERES KUNG FU

Basis & Weg innerer Kampfkunst  
**Zhan Zhuang Chi Kung &  
Anwendungen aus dem Choy Lee Fut**  
mit Dr. Jürgen Baier

am **05. Dezember 2020**

**Unser Online-Workshop mit Dr. Jürgen Baier bietet Einsteiger/innen und Fortgeschrittenen die Grundlagen für ein eigenständiges Üben und Vertiefen.**

**Mach mit und lass Dich inspirieren...**

## INFORMATIONEN & ANMELDUNG

### Workshop-Zeiten

**Samstag, 05.12.2020 10.00 – 14.45 Uhr**

*Pausen nach Bedarf,  
14:30 Uhr bis 14:45 Uhr Fragen & Antworten*

### Veranstalter & Kontakt

**Da Cheng Chuan – Schule für inneres Kung Fu**  
Löbleinstraße 44 | 90409 Nürnberg

*Tel: 0179 – 20 18 590  
Mail: [info@da-cheng-chuan.de](mailto:info@da-cheng-chuan.de)*

**[www.da-cheng-chuan.de](http://www.da-cheng-chuan.de)**

### Ort

**Online-Training über Video-Konferenz mit Zoom**

### Anmeldung

*Anmeldung bitte bis **02. Dezember 2020**  
per E-Mail mit Vor- & Nachname an  
**[info@da-cheng-chuan.de](mailto:info@da-cheng-chuan.de)** senden.*

### Workshop- Gebühr

**20,00 Euro**, bitte vorab per Überweisung

### Bankverbindung:

**Kontoinhaber: Dr J Baier**  
**IBAN: DE47 7606 0618 0103 0825 71**  
**BIC: GENODEF1N02 | VR-Bank Nürnberg**



DA CHENG CHUAN  
SCHULE FÜR INNERES KUNG FU

Basis & Weg innerer Kampfkunst  
**Zhan Zhuang Chi Kung &  
Anwendungen aus dem Choy Lee Fut**  
mit Dr. Jürgen Baier

---

am **05. Dezember 2020**

## **UNSER TRAINING MIT ZOOM**

### **Allgemeine Infos:**

Wir bieten das Training über eine Video-Konferenz mit der **Software ZOOM** an.

**Trainingsbeginn ist um 10.00 Uhr**

Bitte versucht, Euch bereits 15 Minuten vorher anzumelden,  
so dass wir pünktlich starten können.

---

### **Die Teilnahme ist ganz einfach:**

**1: Ihr benötigt einen Laptop** (empfohlen, wegen des größeren Bildschirms)  
aber auch ein Tablet bzw. Smart-Phone funktionieren gut.

**2: Die Software von ZOOM frühzeitig installieren**  
und schon kann es losgehen.

**3: Am 03. Dezember 2020 versenden wir an Dich per E-Mail die  
benötigte Zugangs-ID und ein Passwort.**

---

**Ihr müsst für den Zugang zum Training keine Benutzerdaten eingeben  
oder ein Konto eröffnen. Einfach nur teilnehmen...**

---

### **Download der ZOOM-Software:**

[https://zoom.us/download#client\\_4meeting](https://zoom.us/download#client_4meeting)

---

### **Da Cheng Chuan – Schule für inneres Kung Fu**

**Alle aktuellen Infos zu uns und unserem Training  
findet Ihr auf unserer Website: <http://da-cheng-chuan.de>**

und auf <http://www.facebook.de/DaChengChuan>