

Das Nördliche Shaolin Gung Fu System entstand vor über 1400 Jahren in Nordchina. Seine Wurzeln lassen sich zurückverfolgen bis zum berühmten Shaolin-Tempel. Erkennungsmerkmale dieses Stils sind große, fließende Bewegungen, Sprünge und hohe Tritte. Geschwindigkeit, Kraft und Genauigkeit werden durch das Training in diesem System ebenso entwickelt, wie Sensibilität, Reaktion und Ausdauer. Den Kern des Nördlichen Shaolin Systems bilden eine Reihe von 10 „empty hand“-Formen, getragen von 4 Grundformen - inklusive der berühmten Tom Twei -, mehreren Waffenformen sowie Partnerinnenformen. Dieser sowohl elegante als auch anspruchsvolle Stil beinhaltet viele praktische Kampftechniken, die insbesondere zur Kräftigung des ganzen Körpers entwickelt wurden.

Doris Kroll wurde von Sifu Michelle Dwyer ausgebildet, um Nördliches Shaolin Gung Fu zu unterrichten. Sie unterrichtet seit 1997 Nördliches Shaolin Gung Fu für Frauen in Marburg und Gießen.

"Wichtig in dem Training sind vor allem Spaß an der Bewegung und körperliches Wohlbefinden. Insbesondere lege ich Wert darauf, einen sicheren und anregenden Raum für das Training zu schaffen, um jeder Teilnehmerin unabhängig von Alter und Beweglichkeit, die Möglichkeit zu geben, mit Spaß zu lernen und die Vorteile von Gesundheit durch Bewegung, Selbstbestätigung und Entspannung zu erfahren."

Das Kampfkunsttraining Kung findet immer montags, 19:00 - 20:30 Uhr statt. Ein kostenloses Probetraining ist möglich.

Die Kosten betragen monatlich 20,- Euro.