

Volkshochschule

## Won Hwa Do: Spaß und Kampfkunst

**Grimma/Großbardau.** Won Hwa Do nennt sich der Kurs der Volkshochschule für Anfänger, bei dem Selbstverteidigung, Kampfkunst, Meditation und Entspannung im Mittelpunkt stehen. Gedacht ist er für alle, die Spaß an der körperlichen Bewegung haben. Won Hwa Do setzt sich aus Hand- und Fußtechniken, Würfen, Hebeln und Meditationsübungen zusammen. Im Kurs werden schrittweise die Grundtechniken erlernt und in der Gruppe geübt. Dozent Lutz Winter erwartet Interessenten freitags von 18 bis 19.30 Uhr in der Turnhalle der Evangelischen Grundschule in Großbardau.

Ganz At  
Löscha

