

# Vovinam

## Vovinam (Tranbjerg)

### Vovinam kampsport/kampkunst er effektivt selvforsvar

Nye hold starter den d. 31. august 2010 og træner hver søndag på Tranbjerg Skole i gymnastiksalen på følgende tidspunkter:

<b>Børnehold</b>	<b>(6 – 11 år):</b>	<b>kl. 14:00-15:00</b>
<b>Junior/senior</b>	<b>(12 – 29 år):</b>	<b>kl. 16:00-17:30</b>
<b>Voksenhold</b>	<b>(fra 30 år):</b>	<b>kl. 18:00-19:30</b>

NB.: Udvidet junior hold træner på Grønløkke skolen hver fredag og på Tranbjerg Skolen hver søndag. Voksne træner selvforsvar, tai chi og khi cong (Qi Qong på kinesisk).

## Vovinam (Århus C)

### Tai Chi/Qi Qong kursus i Århus centrum

Tai Chi er en gammel kinesisk bevægelseskunst, der styrker helbredet og giver smidighed og ro i sindet. Qi Qong er opstået i Kina for flere tusinde år siden og er en meditativ bevægeform, der skaber balance mellem krop og sjæl. Qi Qong massage kan pleje sansorganer og de indre organer.

Vovinam Stor Mester "Le Sang", der havde udforsket i kinesisk Tai Chi og Qi Qong i mange år, har skabt Vovinam Tai Chi og Qi Qong.

Vovinam skolen tilbyder et kursus, der giver kursister mulighed for at træne vietnamesisk/kinesisk Tai Chi og Qi Qong samt Qi Qong massage (\*med musik).

Kursus starter d. 02. september 2010, træner hver torsdag og afslutter d. 16. december 2010

Tidspunkt: Torsdage kl. 18:15 – 19:55 på Læssøgade skole.

Tilmelding og evt. spørgsmål kan rettes til [vovinam\\_aarhus@yahoo.com](mailto:vovinam_aarhus@yahoo.com)

Du kan se mere om Vovinam på:

[www.vovinam.dk](http://www.vovinam.dk)

[www.tranbjerg.dk/\\_ttarkiv/2007/TT0407sc.pdf](http://www.tranbjerg.dk/_ttarkiv/2007/TT0407sc.pdf)

