

Chong-Do Verein Phönix Schule



Das Chon Jie In (Himmel, Erde, Mensch) und die 5 Lehrmethoden Oh Shil Sang – Vertrauen, Achtung, Geduld, Bescheidenheit und Liebe. Die Chong-Do Phönix Schule habe ich im Jahre 2005 gegründet und sie setzt sich aus zwei Stilrichtungen zusammen, das Shaolin Kung-Fu und Hapkido. Das Hapkido wird vom Grossmeister Ko

Myong 6. Dan Shinson Hapkido praktiziert und das Shaolin Kung-Fu vom Grossmeister Hu von der Xinyiba, Schule in China. Ich lernte diese Kampfkünste von seinen besten Schülern. Kinder können bereits ab 4 Jahren Chong-Do erlernen, man kann es aber auch noch im hohen Alter erlernen. Es ist vor allem wichtig, auch im hohen Alter die Beweglichkeit zu bewahren, und dient gleichzeitig auch zur Gesundheitsförderung.

Ich unterrichte:

- Meditation
 - Ki-Atmung
 - Qi-Gong
 - Waffen
 - Hapkido
 - Kung-Fu-Formen
 - Gymnastik
 - Mental
 - Wettkampf
- Nach dem «Chon-Jie-In- Prinzip»



GEGRÜNDET

2005

PRÄSIDENT

Markus Fedrizzi

MITGLIEDER

55

LOKAL

Kraftraum Bärenmatt
6017 Ruswil

KONTAKT

Hellbühlerstr. 12, 6017 Ruswil
044 516 53 38 / 079 957 21 69
verein@chong-do.ch
www.chong-do.ch