



AKADEMIE

Quan Dao Grundübungen der Kraft



Die Quan Dao „Grundübungen der Kraft“ sind eine Übungsreihe aus dem Quan Dao Kung Fu. Die Grundübungen trainieren die Handlungsfähigkeit auf der vital – körperlichen, auf der emotionalen und mentalen Ebene. Sie fördern die Verkörperung des Geistes und begeistern unseren Körper. Mit diesen Übungen verdichten wir die Verbindung von Körper und Geist und mobilisieren unsere Handlungsfähigkeit für den Alltag durch einen bewussten Schritt in die Kraft der Stille. Die Übungen sind belebend, stärkend, erhöhen die Beweglichkeit in den Gelenken und kräftigen die Muskulatur.

Quan Dao Kung Fu LehrerInnen, die die Grundübungen unterrichten

Aichelmann	Dietmar	Texas 24	30966	Harkenbleck	05101/852866
Brommund	Jörg	Hafergartenstr. 2	35457	Lollar/Salzböden	06406/7 52 54
Busmann	Gabriele	An der alten Zuckerfabrik 24	50321	Brühl	02232-9499200
Fawier	Sebastian	Machabäer Str. 1	50668	Köln	0221-29880121
Fuhr	Nikolai	Zum Braunauer Berg 19	34537	Bad Wildungen	05621/6538
Heier	Tina	Melanchthonstr. 3	24114	Kiel	0431-676366
Hobus	Sascha	Lehmbruchstraße 24	10245	Berlin	030/29494170
Hohlfeld	Tobias	Leuschnerdamm 19	10999	Berlin	030/6142296
Just	Henry	Kaiserin-Augusta-Strasse 67	12103	Berlin	030/751 73 76
Keller	Norbert	Hinterste Trift 6	34549	Edertal-Wellen	05621/92651
Keller	Ulrike	Hinterste Trift 6	34549	Edertal-Wellen	05621/92651
Klimm	Burkhard	Kolonnenweg 8	24113	Kiel	0431-6474813
Kotte	Barbara	Käthe-Niederkirchner-Str. 6	10407	Berlin	030/44738284
Ladleif	Ortrud	Talstr. 48	35457	Lollar/ Salzböden	0 64 06 / 3956
Marose	Michael	Geibelstr.2	34117	Kassel	0561 - 766 00 55
Meiwes	Raphael	Sonnenbühlstr. 18	78464	Konstanz	07531-3622353
Oestreich	Uwe	Klesmerstr. 7	38259	Salzgitter	05341 / 38050
Perea	Ines	Manteuffelstrasse 50	12103	Berlin	030/755 85 21
Scaparra	Elias	Tegernseer Landstr 117	81539	München	
Scaparra	Malte	Arndtstr. 51	33615	Bielefeld	0521 9238511
Schmidt	Dr.med. Michael	Ebersbergstrasse 16	34596	Bad Zwesten	05621/7 43 25
Schmidt	Nona	Lindener marktplatz 8	30449	Hannover	0511/ 5397101
von Aschoff	Harald	Schwäbische Str. 28	10781	Berlin	030/ 818 07 650
von Aschoff	Markus	Anton Hullmann Str. 11	26919	Brake	04401/704513
von Teubern	Deborah	Borngasse 2	34582	Stolzenbach	05682/73 24 19
von Teubern	Ernst-Ulrich	Borngasse 2	34582	Stolzenbach	05682/73 24 19
Wiedemann	Klaus	Westerbergstrasse 47	38162	Cremlingen	05306/97 02 67
Willenbacher	Jan	Ludwig-Wucherer-Str. 30	06108	Halle/Saale	0345 - 7792301

GrundübungsTrainerInnen

Wagner -Szypura	Barbara	Kunoldstrasse 25	34131	Kassel	0561 6026758
Claß	Eugen	Kurze Büsche 18	38259	Salzgitter	05341 390305
Pabst	Astrid				
Khaibarae	Annelie	Hochstr. 13	34513	Waldeck	05634-6509
Brodmann	Heide-Maria	Aussiedlungshof 2a	25938	Oevenum auf Föhr	04681 74 82 72
Ast	Roland	Unter dem Steinbruch 10	34123	Kassel	
Ruhland	Sven	Wilhelmshöher Allee 161	34121	kassel	0561 7394313
Lamb	Felicity	19 Dolphin Lodge, Grand Avenue		Worthing Bn11 SAL England	00447952270374
Arend	Gabriele	Waberner Str. 3a	34560	Fritzlar	05622/9190850
Balßer	Silke	Am Wingert 6	35435	Welterberg	0641/851858
Scheil	Reinhard	Söhtstr. 3	12203	Berlin	030 / 84 31 15 15
Schmidt	Marlene	Ebersbergstr.16	34596	Bad Zwesten	95621 74325
Rowles	Barbara	Concor, CA 94518	2126	Tokola Dr	925-676-3430

Quan Dao e. V., Quan Dao Zentrum Berlin, Waldemarstr. 37, 10999 Berlin
Tel. 030 6159077
www.quandao.de

Neidhart	Kirstin	Burgfeldstr. 6	34131 Kassel	01633437824
Rowles	Mariel	Concor, CA 94518	2126 Tokola Dr	925-676-3430
Grißmer	Winfried	Brückenstr. 8a)	65719 Hochheim	06192-900783
Wunsch	Katharina	Dorfstr.31s	15366 Hönow	03342 211212
Sander	Sandra	Rosenweg 2	38239 Salzgitter	05300-1089
Dr.Kunstreich - Grißmer	Bärbel	Brückenstr.8a)	65719 Hochheim	06192-900783
Kleversaats von Teubern	Regina	Kleine Gasse 6	34596 Bad Zwesten	05626 1839
Weber	Preda	Borngasse 2	34582 Borken	05682 5593
	Astrid	St.Elisabtehen Krankenhaus Feldbergstr. 15	79539 Lörrach	0172 9273776
Luers	Kirsten	Unter den Eichen 18	21439 Marxen	04185 581320

Literatur und Film

Schmidt, Michael D.F., Quan Dao Grundübungen der Kraft, Kassel 1998, S&G Verlag

Dr. Michael D.F.Schmidt, Grundübungen der Kraft, DVD, 2005 , S&G Verlag