

# VIET VO DAO



**Selbstbehauptung  
und  
Selbstverteidigung**



# ***Viet Vo Dao***

*Viet Vo Dao* ist eine Selbstverteidigungs- und Kampfsportart, die sich aus der Fülle der vietnamesischen Kampfkünste entwickelt hat.

## **In unserem Training**

- lernst Du effektive Selbstverteidigungstechniken
- wirst Du auf den sicheren Umgang mit Konflikt- und Gefahrensituationen vorbereitet
- steigerst Du deine Fitness, Koordination und Kraft
- wird dein Selbstvertrauen gestärkt
- wirst Du individuell trainiert
- lernst deinem Alter angepasste Techniken

Bei uns brauchst Du keine Vorerfahrung und keine besondere körperliche Voraussetzung.

Weitere Informationen zum Viet Vo Dao findest du auf [www.viet-vo-dao.de](http://www.viet-vo-dao.de)

**Wir freuen uns auf Dich!!**