

WingTsun

WingTsun verbindet effiziente Selbstverteidigung mit natürlichem Bewegungstraining.

In kurzer Zeit lernst du, dich wirksam zu verteidigen und verbesserst dabei ohne zusätzlichen Aufwand deine körperliche Fitness und Beweglichkeit.



Konstitution, Alter und fehlende Vorkenntnisse spielen für das Erlernen und Anwenden keine Rolle.

Tipp:

"Hör auf dein Gefühl!"

Du weisst nicht, ob dir eine Situation behagt oder nicht? Handle nach deinem Gefühl!

Sogar wenn der logische Verstand keine Bedenken hat, das Gefühl weiss es besser. Es verfügt über den gesamten Erfahrungsspeicher deines Gehirns.

Logisch !

WingTsun ist die wohl logischste Kampfkunst überhaupt. Sie nutzt mit Raffinesse alle physikalischen und geometrischen Möglichkeiten des Körpers, um die auftretende Kraft eines Angriffs abzuleiten. So ist es auch körperlich schwächeren Personen (und ein potentieller Angreifer ist meistens stärker) möglich, sich effizient zu wehren.

Die Kampfkunst aus China für jedermann und -frau

Ursprünglich in China entwickelt erreicht sie heute zwei Ziele. Sie lehrt optimales Verhalten in Angriffssituationen und hält den Körper fit und beweglich.

WingTsun eignet sich für Frauen, Männer und Kinder, schult den Geist (Selbstvertrauen, Reaktionsfähigkeit) und fördert die Körpermotorik (Flexibilität, Schnelligkeit)

Tipp:

"Klare Grenzen ziehen"

Werde dir deiner eigenen individuellen Grenzen bewusst. Was passt dir - was nicht?

Andere respektieren dich in dem Ausmass, wie du dir selbst bewusst bist, was du brauchst.



Tipp:

"Nein! sagt alles"

Das Wort NEIN ist eine vollständige Aussage.

Du brauchst deinen Entscheid nicht zu rechtfertigen. Wer ein NEIN nicht respektiert, ist dir nicht wohl gesinnt.

mehr Infos unter www.wingtsun.ch