

*Claudio Caderna*

Ausbilder

WingTsun seit: Juli 2012

Wohnort: Bülach

Jahrgang: 1976

Beruf: Betriebsökonom



### **Was bedeutet mir WingTsun?**

Ein perfekter Ausgleich zum Alltag. Gesundheit, Fitness und Leistungsfähigkeit kommen nicht von alleine. Ganz nach dem Motto „*Mens sana in corpore sano*“, habe ich mich für Wing Tsun entschieden, um neben dem Geist auch den Körper fit und Leistungsfähig zu halten.

Wing Tsun bietet mir die Möglichkeit meinen Körper von Kopf bis Fuss zu trainieren und elastisch zu halten, sowie verschiedene Bewegungen und Techniken zu meinem eigenen und zum Schutze von Dritten zu erlernen und lehren.

### **Was sind meine Inhalte im WingTsun?**

Vorhandenes Wissen zu vertiefen (dies vor allem auch dank dem Weitergeben von Inhalten) und neues dazu zu lernen. Einzelnes zu einem Ganzen zu vereinen und ohne grossen Kraftaufwand anwenden zu können.

Das Bewusstsein zu vermitteln das Erlernte nur zum Guten nutzen zu wollen und den Mitmenschen als Gleich anzusehen und zu behandeln. Grosse Kraft und grosses WT – Wissen bringt grosse Verantwortung mit sich.

### **Meine Ziele mit WingTsun**

Mich stets weiter zu entwickeln und ohne Schmerz und Kraftaufwand mein Ziel erreichen zu können. Freude und Interesse bei anderen für diesen Sport zu wecken und zu fördern. Ein spezielles Ziel hinsichtlich Graduierung habe ich nicht, denn wenn Hingabe und Arbeit stimmen, werde ich die nächst höhere erreichen.