

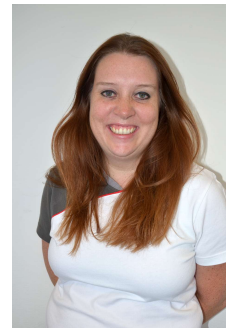
AusbilderIn

WingTsun seit: 2016

Wohnort: Brüttisellen

Jahrgang: 1979

Beruf: Marketingfachfrau



Was bedeutet mir WingTsun?

Als Frau bin ich leider stets ein potentielles Opfer von sexueller Belästigung und anderen Angriffen. WingTsun lehrt mich, im Einklang mit mir und meinem Körper zu sein und selbstbewusst aufzutreten, Und mich verbal und wenn nötig auch physisch effektiv verteidigen zu können.

Was sind meine Inhalte im WingTsun?

Im Vordergrund steht für mich, intuitiv das Verhalten und die Angriffe eines Gegners einschätzen und auffangen zu können. Zu verstehen und zu fühlen, dass es keine Kraftanstrengung benötigt, sondern die Energie des Gegners mit Technik, Cleverness und gutem Timing gegen ihn verwendet werden kann. Mit jedem Training spüre ich, wie ich mich positiv entwickle und sich meine Bewegungen verbessern.

Meine Ziele mit WingTsun

Mit WingTsun möchte ich erreichen, dass ich in allen Bereichen meines Lebens und in allen Situationen für mich einstehen und mich verteidigen kann – psychisch und körperlich. Ich möchte durch das regelmässige Training auch meine Fitness und Kondition verbessern. Mein Ziel ist auf jeden Fall der 12. Schülergrad.