

# NOZ.ch

# Oltner Zeitung

# 20 Jahre

REGION GÄU

DIE WOCHENZEITUNG

Ringstrasse 41 4601 Olten | 062 205 54 40

info@noz.ch | www.noz.ch



Sifu Fredy Markwalders erstes Training als Meister mit Sifu Trix Markwalder.

z.V.g.

## Schnupperlektion bei einem WingTsun-Meister

Kürzlich hat in Hockenheim/DE ein dreitägiger internationaler Event der EWTO stattgefunden. Anlässlich dieses Anlasses wurde Sifu Fredy Markwalder, WingTsun-Schulleiter aus Oberbuchsiten, vom Europa-Cheftrainer Grossmeister Keith R. Kernspecht, 10. Grossmeistergrad WT, der 5. Meistergrad verliehen.

**Oberbuchsiten** Sifu Fredy Markwalder hat am 2. Juni 1998 in Feldbrunnen mit WingTsun angefangen. Am 1. Oktober 2002 hat er eine eigene Schule eröffnet und bietet inzwischen wöchentlich elf Lektionen für Kids, Jugendliche und Erwachsene an. Im Jahr 2006 hat er sich selbständig gemacht – sprich: sein Hobby wurde zu seinem Beruf! Seit diesem Zeitpunkt ist er Pauschalschüler von Grossmeister und Landestrainer Sifu Giuseppe Schembri (9. Grossmeistergrad WT); entweder besucht er dessen Unterricht in Küsnacht, trainiert zu Hause für sich selber oder unterrichtet seine Schüler.

Nutze also die Gelegenheit, bei einem Meister zu trainieren! Besuche die Schnupperwochen bis zum 30. Juni 2017 in der WingTsun-Schule Oberbuchsiten und entdecke die Welt von WingTsun, wie sie einst von Bruce Lee, einem der bekanntesten Kampfkünstler überhaupt, entdeckt wurde. Dieser lernte einst von seinem Lehrer Grossmeister Yip Man in Hongkong – lerne nun du gefährliche Situationen vermeiden, Konflikte entschärfen und Angriffe abwehren!

Werde fit und beweglich – so ganz nebenbei. Die Verbindung von körperlicher und geistiger Fitness, Schlagkraft und Schlagfertigkeit macht riesig Spass und bewährt sich für jedes Alter, Geschlecht und Konstitution. WingTsun macht dich

fit und schult deine Bewegungsfähigkeit. Sich natürlich bewegen heisst in erster Linie, sich ökonomisch zu bewegen, Kraft und Energie für die Verteidigung zur Verfügung zu haben. WingTsun-Unterricht schult nicht nur deine Verteidigungsfähigkeit und dein Selbstvertrauen, sondern auch dein Wohlbefinden, deine Vitalität und deine Bewegungskompetenz. Du verbesserst deine persönlichen Fähigkeiten in Gleichgewicht, Beweglichkeit, Kraft und Timing. In den Formen (traditionelle fixe Bewegungsabläufe) werden speziell die Gelenke gestärkt und geschmeidig gemacht. Schlagübungen auf Polster und in die Luft kräftigen die Muskulatur und verbessern die Kondition. Moderne Muskelverlängerungsübungen fördern zusätzlich die Gelenkigkeit.

Interessiert? Dann melde dich! Die beiden 90-minütigen Gratislektionen geben Einblick in WingTsun als Selbstverteidigungssystem und schenken dir ab der ersten Lektion wertvolle Tipps und Tricks für den Alltag. Alle Infos zu den Schnupperwochen und zur Schule selbst findest du unter [www.wingtsun.ch/oberbuchsiten](http://www.wingtsun.ch/oberbuchsiten). Als Belohnung für deinen Vorsatz, etwas für deine Sicherheit und Gesundheit zu tun, bekommst du bei Abschluss eines Jahresabonnementes bis Ende Juni 2017 einen zusätzlichen Monat Unterricht gratis!

Werde fit für alle Fälle! Die WingTsun-Schule Oberbuchsiten mit ihren Schulleitern, Ausbilder/innen und allen Schüler/innen freut sich auf dich!

**WingTsun-Schule Oberbuchsiten**, Sifu Fredy und Sifu Trix Markwalder-Niggli, Husmatten 657, 4625 Oberbuchsiten, Tel. 076 499 99 11, E-Mail: [sifu.fredy.markwalder@ewto.ch](mailto:sifu.fredy.markwalder@ewto.ch), [www.wingtsun.ch/oberbuchsiten](http://www.wingtsun.ch/oberbuchsiten) pd