

TV-Show in Gäuer WingTsun-Schule

«Sara machts» war zu Besuch in Oberbuchsiten und lernte die Kampfkunst kennen

Im Rahmen ihrer TV-Show «Sara machts» hat die Moderatorin Sara Bachmann in der WingTsun-Schule Oberbuchsiten eine Probelektion in Selbstverteidigung absolviert. Dabei lernte sie: Effizienter Eigenschutz ist keine Frage von Kraft und Konstitution. Sondern von Technik, Timing – und Selbstbewusstsein.

Die Kampfsportart WingTsun verbindet Selbstverteidigung mit natürlichem Bewegungs- und Gesundheitstraining. Die Kampfkunst nutzt mit Raffinesse sämtliche physikalischen und geometrischen Möglichkeiten des Körpers, um die auf-treffende Kraft des Angriffs abzuleiten. So können sich auch körperlich schwächere Personen effizient gegen einen stärkeren Angreifer wehren. Konstitution, Alter oder Vorkenntnisse spielen keine Rolle.

In der Schweiz gibt es bereits über 40 WingTsun Schulen, eine davon auch im Anzeiger-Gebiet, in Oberbuchsiten. Die beiden Schulleiter Fredy und Béatrice Markwalder sagen: «Gerade bei Frauen und Kindern geht es nicht darum, sich nur für den schlimmsten aller Fälle zu wappnen. Selbstverteidigung beginnt im

Alltag. Dort, wo einem jemand zu nahe tritt. Wenn einem jemand ins Wort fällt, sexistische oder rassistische Bemerkungen macht oder einen bedrängt.» Mit anderen Worten: Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Und eine selbstbewusste Körpersprache lässt manchen Konflikt gar nicht erst aufkommen.

Folge ab morgen im Regional-TV

Eine Erkenntnis, die auch Sara Bachmann in der Probelektion machte. Wie sich die TV-Frau in Oberbuchsiten schlug, können sich Interessierte im Internet ansehen. Die Folge mit der Nummer 295 ist abrufbar via saramachts.tv. Auf zahlreichen Regionalsendern wird der Be ab morgen Freitag ausgestrahlt. Wer Interesse an WingTsun bekommen hat, kann bei der Schule in Oberbuchsiten eine kostenfreie Probelektion vereinbaren.

MGT

WingTsun-Schule Oberbuchsiten, Sifu Fredy und Sifu Béatrice Markwalder-Niggli, Husmatten 657, 4625 Oberbuchsiten. Kontakt: Tel. 076 499 99 11, E-Mail: sifu.fredy.markwalder@ewto.ch, Informationen gibts auch online unter www.wingsun.ch/oberbuchsiten.



Sara Bachmann beim Kampfkunst-Training in Oberbuchsiten.

ZVG