WingTsun-Akademie Oberbuchsiten – www.wingtsun.ch/oberbuchsiten

Selbstverteidigung mit Köpfchen

Nutze die Schnupperwochen noch bis zum 31. Oktober 2017 in der WingTsun-Akademie Oberbuchsiten und entdecke die Welt von WingTsun: Lerne gefährliche Situationen zu vermeiden, Konflikte entschärfen und Angriffe abwehren.

Die Verbindung von körperlicher Mund geistiger Fitness, Schlagkraft und Schlagfertigkeit macht riesig Spass und bewährt sich für jedes Alter, Geschlecht und Konstitution.

Werde fit und beweglich – so ganz nebenbei

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.



Ethan Oelman



Sifu Fredy und Sifu Trix freuen sich auf deinen Besuch!

Mit Köpfchen statt mit roher Kraft

WingTsun ist wohl die logischte Kampfkunst überhaupt. Und einer der ganz wenigen, die auch körperlich schwächeren Personen ermöglicht, sich effizient zu wehren. Sie nutzt mit Raffinesse allephysikalischen und geometrischen Möglichkeiten des Körpers, um die auftreffende Kraft des Angriffs abzuleiten. So ist es auch körperlich schwächeren Personen (und ein potentieller Angreifer ist meistens stärker) möglich, sich effizient zu wehren. WingTsun lehrt, sich nach Grundprinzipien zu verhalten, damit im Ernstfall die Entscheidung wegfällt, welche Technik nun anzuwenden ist. Denn bei einem tätlichen Angriff hat intuitives Handeln die grösste Schnelligkeit und beste Chance, erfolgreich zu sein.

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 WingTsun-Akademie in Oberbuchsiten findest du unter www.wingtsun.ch/oberbuchsiten. Bei Abschluss eines Jahresabonnementes bis Ende Oktober 2017 erhältst du übrigens einen zusätzlichen Monat Unterricht gratis!

WingTsun-Akademie

Sifu Fredy + Sifu Trix
Markwalder-Niggli
Husmatten 657
4625 Oberbuchsiten
Tel. 076 499 99 11
sifu.fredy.markwalder@ewto.ch
www.wingtsun.ch/oberbuchsiten