

Kampfkunst als Lebensweg

Dao Kung Fu Schule in Neuhausen am Rheinfall

Die Dao Kung Fu Schule im Rundbuck (Gewerbehau Valor) unterrichtet den Kung Fu Stil Wing Chun und bietet auch Selbstverteidigungskurse für Frauen an.

Asiatische Kampfkunstarten finden laufend mehr Anhänger. Denn mit der zunehmenden Gewalt auf den Strassen wächst das Bedürfnis nach dem Beherrschen effizienter Selbstverteidigungstechniken.

Kraft ist nicht Voraussetzung

Das Training an der Dao Kung Fu Schule basiert auf dem Wing Chun Kung Fu, einem einst von einer chinesischen Nonne entwickelten Stil, der nicht auf die eigene Körperkraft setzt, sondern auf diejenige des Gegners. Im Wing Chun agiert nicht Kraft gegen Kraft, sondern die gegnerische Kraft wird zum Konterangriff umgelenkt. Mit gezielten Übungen lernen die



Schülerinnen und Schüler, die eigenen verwundbaren Punkte zu schützen und gleichzeitig diejenigen des Gegners anzugreifen. Weil dieser Kampfkunststil also nicht von der Kraft abhängt, sondern im Gegenteil dazu befähigt, sich selbst gegen körperlich überlegene Menschen erfolgreich zur Wehr zu setzen, ist er gerade auch für Frauen ideal.

Kurse und Wochenenden

Ausschliesslich an Frauen / Mädchen richten sich hingegen regelmässig durchgeführte Selbstverteidigungskurse (nächster Kurs: ab Montag, 9. Februar 2004). Dort werden an jeweils zehn Abenden relativ einfach zu erlernende, aber wirkungsvolle Abwehrstrategien trainiert, darunter auch solche mit Schirm, Handtasche oder Kreditkarte. Dieser Kurs wurde durch die erfahrenen Instruktoren unter anderem auch für die Frauenzeitschrift «Annabelle» in mehreren Schweizer Städten durchgeführt. Ebenfalls im Angebot sind weitere Kurse (Qi Gong, Kick-Kurs, Kung Fu + Reiten etc.).

Ganzheitliches Training

Wing Chun wird an der Dao Kung Fu Schule zweimal pro Woche, am Montag- und am Donnerstagabend, unterrichtet. Durch die Verbindung von Körper- und Meditationsübungen werden nicht nur Fitness, Ausgeglichenheit und Selbstvertrauen gefördert, was insgesamt zur Verbesserung der Lebensqualität beiträgt, sondern das Training wird auch als äusserst abwechslungsreich erlebt, was ein weiterer Grund für die wachsende Beliebtheit dieser chinesischen Kampfkunst sein dürfte.

Mehr Infos unter :

www.daokungfu.ch
oder direkt bei
Markus Sutter, Tel. intern: 5269.

