

Wing Tsun, die nachhaltige Selbstverteidigung

Was ist Wing Tsun?!

Viele Mythen handeln von der Entstehung dieses inneren Kung Fu Stils. Fakt ist jedoch Dank den niedrigen Tritten und einfachen Prinzipien, ist dieser Stil sehr beliebt bei Armeen oder privater Selbstverteidigung. Vor allem der größte Feind deines Lebens steht im Fokus des Trainings, DU selbst!

Inhalt

- Erlernen der Basistechnik, nur wer stehen kann - kann kämpfen ;)
- Der Körper ist die Waffe, lerne ihn zu nutzen!
- Simulieren von Straßensituationen und deren Gegenmaßnahmen
- Achtsamkeitsübungen: Kampf ist Chaos, wir bringen Struktur rein!

Zum Mitbringen sind:

- Sportkleidung und Schuhe
- MMA Handschuhe, Finger sollen offen sein um zu greifen
- Trinkflasche
- Kleines Handtuch

Mehr über WingTsun erfährst hier von meinem Sifu:

<https://www.youtube.com/@sogehwingtsun>

Erlerne den Kampfstil, der Bruce Lee's Jugend prägte und melde dich an!

What is Wing Tsun?!

Many myths trade of the emergence of this internal kung fu style. The fact is, however, thanks to the low kicks and simple principles, this style is very popular in army or private self-defense. Above all, the biggest enemy of your life is the focus of the training, yourself!

Content

- Learning the basic technique, only who can stand - can fight ;)
- The body is the best weapon, learn to use it!
- Simulate street situations and their countermeasures
- Combat is chaos, we bring structure into it!

What to bring:

- Sportswear and shoes
- MMA gloves (fingers should be exposed for grip)
- Water bottle
- Small towel

Learn more about Wing Tsun from my Sifu here:

<https://www.youtube.com/@sogehwingtsun>

Learn the fighting style that shaped Bruce Lee's youth and sign up!