

WIR LADEN DICH EIN...

TAG DER OFFENEN TÜR

SAMSTAG 16.11.2013

13.00 - 18.00 Uhr

EWTO Schule Meißgeier
Schleizer Str. 35-39

ERFAHRE MEHR ÜBER
DAS ABENTEUER NEUER
KÖRPERLICHER UND GEISTIGER
BEWEGLICHKEIT



LEBE DEINE STÄRKEN!

LIVE PRÄSENTATIONEN
VON WINGTSUN UND
GEWALTPRÄVENTION

PERSÖNLICHE INFORMATIONEN DURCH
WINGTSUN-LEHRER
14.00 UND 17.00 UHR

GERA-LUSAN
KAUFLAND-DACHTERRASSE

SELBSTVERTEIDIGUNG • GEISTIGE HALTUNG • KÖRPERBEWUSSTSEIN

Weitere Informationen:

0365/8310668

www.wt-gera.de

EWTO ▶

DÜRFEN WIR UNS DIR VORSTELLEN?

Wir sind Mitglied der Europäischen WingTsun Organisation, kurz EWTO.
Wir sind die Spezialisten für die Kampf- und Bewegungskunst WingTsun
und Gewaltprävention.
Unsere selbstverteidigungs- und gesundheitsfördernde Angebote richten
sich an Männer und Frauen, Jung und Alt.
Neben der Sicherheit stehen natürlich auch Bewegung, Gesundheit und
Spaß im Mittelpunkt.
Lasse Dich ein auf das Abenteuer neuer körperlicher und geistiger
Beweglichkeit und entdecke Deine inneren Kräfte!

WAS BIETET WINGTSUN?

- Selbstverteidigung
- die funktioniert, wenn es darauf ankommt
 - die auf Erfahrung aus Jahrhunderten zurückgreift
 - die neueste wissenschaftliche Erkenntnisse berücksichtigt
 - um Alltagsstress abzubauen
 - um Kraft und Energie zu schöpfen
 - um Wohlbefinden und Vitalität zu steigern

Gelstige Haltung

- durch Konzentration auf das Wesentliche
- durch die richtige Einstellung
- durch Werte aus asiatischer und europäischer Tradition

- Körperbewusstsein
- um Alltagsstress abzubauen
 - um Kraft und Energie zu schöpfen
 - um Wohlbefinden und Vitalität zu steigern

LERNE UNS KENNEN!

Mittels eines speziellen Partnertrainings steigert Du Deine
Aufmerksamkeit und wirst dadurch sicherer in vielen Situationen.
Durch Rollenspiele schärfst Du Deine Wahrnehmung und verbindest die
WingTsun-Techniken mit Mitteln der Konfliktlösung.

Das Training umfasst u. a. Anwendungen sowie ein spezifisches
Tastsintraining, das dem Schüler ermöglicht, unter Adrenalin angepasst
und angemessen auf einen Angriff zu reagieren.

Um Dich auch gegen Stärkere verteidigen zu können, lernst Du Deinen
Körper optimal einzusetzen. Du übst nachzugeben und die Kraft des
Gegners auszunutzen.

Du steigert Deine Fitness, baust bereits im Training Stress
ab und tust gleichzeitig etwas für Deine Gesundheit.

Der Unterricht findet in einer partnerschaftlichen und
entspannten Atmosphäre statt.
Trainiert wird in Gruppen, aber individuell um die Fähigkeiten des
Einzelnen zu fördern und auszubauen.

TAG DER OFFENEN TÜR

EWTO Schule Meißgeier
Schleizer Str. 35-39

SAMSTAG 16.11.2013
13.00 - 18.00 Uhr

Oder vereinbare einen Termin für eine kostenfreie und unverbindliche
Einführungsveranstaltung!

Weitere Informationen:

0365/8310668
www.wt-gera.de

EWTO 