

## Wing Tsun & Escrima Akademie Mühlheim am Main

Sifu Joachim Friedrich/Nils Wilm  
 Tel.: 0 61 08 – 99 00 13  
 Mobil. 0173 – 96 232 93  
 www.wt-muehlheim.de  
 info@wt-muehlheim.de

### Wing Tsun

#### Kompromisslose Selbstverteidigung

WingTsun, abgekürzt WT, ist eine kompromisslose Selbstverteidigung, die von vielen Fachleuten als eines der effektivsten Kampfkunstsysteme angesehen wird. Auf akrobatische und komplizierte Bewegungen wird verzichtet, angewandt werden ausschließlich effiziente Techniken.



#### Geschichte

Das Wing Tsun System ist ca. 350 Jahre alt und wurde von einer chinesischen Nonne entwickelt. Daher ist es unter anderem auch eine ideale Selbstverteidigung für **Frauen**.

#### Distanzen

Es werden alle notwendigen Distanzen im WT trainiert, die im Verlauf eines Kampfes entstehen können. Die Palette reicht über Tritt-, Faust-, Knie-, Ellenbogen-, Wurf- bis hin zu Bodentechniken. Bei den Bodentechniken sprechen wir im WT üblicherweise von einem Anti-Bodenkampf.

#### Tipp:

**"Hören Sie auf Ihr Gefühl!"**

**Sie wissen nicht, ob Ihnen eine Situation behagt oder nicht? Handeln Sie nach Ihrem Gefühl!**

Nutzen Sie Ihr natürliches „Gefahrenradar“ und lernen Sie auf Ihr „Bauchgefühl“ zu achten.

#### Unsere WT & Escrima-Schule

WingTsun können Sie deutschlandweit in einer von rund 2000 WT-Schulen trainieren,



die dem Dachverband EWTO (Europäische WingTsun Organisation) angehören. In unserer Mühlheimer Schule können Sie diese faszinierende Kampfkunst in stress- und angstfreier Atmosphäre, ohne Verletzungen

befürchten zu müssen, erlernen. Bei regelmäßigem Training wird sich neben Ihrer körperlichen Verteidigungsfähigkeit auch Ihr **Selbstbewusstsein** steigern.

Besuchen Sie uns in unserer Schule:

**Vital-Body-Gym,**  
 Benzstraße 3, 63165 Mühlheim am Main  
 Tel.: 0 61 08 - 99 00 13  
 Mobil. 0173 – 96 232 93

[www.wt-muehlheim.de](http://www.wt-muehlheim.de)