

## Trainingsmöglichkeiten

### Montag

Wing Chun Chuan	19.00-20.30
Ausdauer & Sparring	20.40-22.00

### Dienstag

Qigong & Yiquan	12.15-13.15
Jugend & Kinder	18.00-19.00
Wing Chun Chuan	19.00-20.30

### Mittwoch

Qigong & Yiquan	18.00-19.00
Zusatz & Kader	19.00-21.00

### Donnerstag

Qigong & Yiquan	12.15-13.15
Chan Meditation	13.15 (20-40')

### Freitag

Jugend & Kinder	18.00-19.00
Wing Chun Chuan	19.00-20.30
Ausdauer & Sparring	20.40-22.00

Auf Vereinbarung **Privatlektionen, Personal Training** und **Kleingruppen**

Herzlich Willkommen  
zum unverbindlichen  
Probetraining !

Wir unterstützen das Training  
beim Weltcup-Goldmedaillen-  
Gewinner:



Swiss Wushu Federation

member of |  **swiss**  
olympic  
association

## NING MUI Gongfu



NING MUI Gong Fu Schule Zürich  
Zweierstrasse 106  
CH-8003 Zürich  
Schweiz  
☎ +41 79/ 430 99 66

[www.ningmui.com](http://www.ningmui.com)

## ***Fitness***

Spüren Sie eine markante Verbesserung Ihrer Fitness. Grundlage für mehr Lebensqualität!

## ***Geistige Frische***

Fühlen Sie sich ausgeglichen, kraftvoll und konzentriert. Grundlage für optimale Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden!

## ***Selbstverteidigung***

Erleben Sie ein neues Sicherheitsgefühl dank effizienten Selbstverteidigungstechniken!

**Gesundheit**

**Ausgeglichenheit**

**Sicherheit**



*Gongfu* (Fähigkeit), auch Kung Fu, Kuoshu oder Wushu genannt, ist der Oberbegriff für alle chinesischen Kampfkunst-Arten. Die Ursprünge gehen bis in die Yao-Periode, ca. 2800 Jahre vor unserer Zeitrechnung zurück.

*Gongfu* beinhaltet die körperliche **und** geistige Auseinandersetzung mit sich selbst. Zuerst wird der Körper geschult, Bewegungen werden koordiniert – die Grundlage für eine effiziente Selbstverteidigung.



Später führt das Studium von *Gongfu* unweigerlich zur philosophischen Auseinandersetzung mit der Kampfkunst. Die durch feste, gegebene Bewegungsabläufe (Formen) und Partnerübungen erzeugten Energien werden nicht nur rein körperlich angewandt, sondern dienen auch der Meditation, gezielten Heiltechniken und der Stärkung des Vertrauens.

Jeder *Gongfu*-Stil umfasst folgende 3 Trainingsaspekte: Formen, Anwendun-



gen, Meditation. Ziel des Trainings ist die Vereinigung dieser drei Bereiche zur Erreichung einer körperlichen und geistigen Harmonie – ‚die eigene Mitte finden‘.

Das Training baut auf der chinesischen Lehre der fünf Elemente auf: Holz (Formen) – Feuer (Techniken) – Erde (Sensibilität) – Metall (Kräftigung) – Wasser (Meditation).

Im *Yongchunquan/Wing Chun Chuan* (Singende Frühlingsfaust) geht es nicht um die Ausübung von Kraft gegen Kraft. Durch gezielte Übungen lernt man, die gegnerische Kraft zum gleichzeitigen Konterangriff zu nutzen, seine Schwachstellen zu schützen und gleichzeitig die des Gegners zu treffen. Zudem werden die Reflexe beträchtlich verbessert. Da alles mehr auf Können und Taktik als auf Kraft beruht, wird es auch einem körperlich unterlegenen Menschen möglich, sich gegen einen viel stärkeren erfolgreich zu verteidigen. Dieser Stil ist daher besonders auch für Frauen und Kinder geeignet.