

keiten, das kennenlernen von Distanzen und Gefahren etc. DER Grossverteiler der Schweiz, die Migros, bereitet einen Teil seines Ladenaufsichtspersonals darauf vor, brenzlige Situationen mit Ladendieben zu verhindern oder zu beherrschen. Nebst Erlernen von bestimmtem, sicherem Auftreten üben sich die Filialleiter der Migros im Stürzen ohne Verletzungsgefahr, der Stärkung der Konzentration und der mentalen Fähigkeiten sowie in Zielsetzung und Zielerreichung.

SHENG SHAN WU UND THAIROBIC (DSSV-MITGLIED)

Der anhaltende Fitnessboom, Aerobic, das grosse Interesse am meditativen Zugang zur östlichen Kultur und asiatischen Kampfkünsten führten in den Trainingszentren der Sheng Shan Wu zu einer Erweiterung ihrer Angebote. Heidi Odermatt, Naturärztin und Bewegungstherapeutin, ehemals Aerobic- und Wellness Instruktorin und langjähriges Mitglied der Sheng Shan Wu Schule bildete sich mit Erfolg weiter zur ersten lizenzierten Thairobic-Instruktorin des DSSV in der Schweiz. Die Verbindung von Kampfkunsttechnik und Aerobic mit dem Rhythmus der Musik führt zu einem Erlebnis der ganz besonderen Art.

GANZHEITLICHE INFRASTRUKTUR UND „KI-GARDEN“

Bei der Auswahl und Einrichtung der Trainingszentren wurde die asiatische Lebensweisheit konsequent verfolgt. In Baar stehen insgesamt 500m² zur Nutzung bereit. Für die Vielfalt der Begegnung sorgt der integrierte „Ki Garden“, der sorgfältig nach der Fünf-Elementen-Lehre entworfen wurde. Der Ort dient der ungezwungenen, harmonischen Zusammenkunft, als Vortrags- und Seminarraum, als Lokalität für spezielle Anlässe und als Kulinarium für entspanntes, ausge-

SHENG SHAN WU



Gerade auf das Training mit Kindern legt Christian Meyer grossen Wert.



wogenes Essen.

GRENZENLOS! AUSBILDUNG AUCH IN DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH

Die Flexibilität von Christian Mayer und der stets wachsenden Anzahl an LehrerInnen der Sheng Shan Wu Schulen lassen es zu, auch in Deutschland und Österreich zu unterrichten. Interessierten Firmen, Fitnesszentren, ManagerInnen, Schulen, SozialarbeiterInnen, Polizei etc.

steht der Gründer von Sheng Shan Wu für weitere Informationen gerne zur Verfügung.

Alle Fotos: Susi Pitton

Sheng Shan Wu, Christian Mayer, Blickensdorferstrasse 2a, CH-6340 Baar-Zug
Telefon: 0041 (0)41 760 22 30, Fax: 0041 (0)41 850 80 85, Mobil: 0041 (0)79 340 07 70
Internet: www.sswkampfkuenste.ch, E-Mail: c.mayer@sswkampfkuenste.ch

PHOENIX



Budo Sportswear

- ☆ Bekleidung
- ☆ Trainingsgeräte
- ☆ Schutz-ausrüstungen
- ☆ Mattenböden
- ☆ Ehrenpreise

Vergleichen Sie das mal mit ...
 Na Sie wissen schon!
 Jetzt Katalog anfordern.
 Natürlich kostenlos!

PHOENIX GmbH
 Waldstraße 23, B6
 63128 Dietzenbach
 Fon: 0 60 74-3 71 06 0
 Fax: 0 60 74-3 71 06 11
 office@phoenix-budo.de
www.phoenix-budo.de



KATACHI
 Alexander Westphal
 Goldschmiedemeister

- Individuelle Schmuckanfertigung im asiatischen Stil
 - Antike Samuraischwerter
 - Indonesische Krise
 - Asiatische Waffen
 - Japanische Kochmesser
 - Rüstungen
 - Messer, Schwerte, Dolche
 - Klängen aus Damaszonerstahl
 - Erfüllung spezieller Wünsche
- Martinstr. 26 20251 Hamburg
 Fon/Fax: 040-460 14 48

Die nächste Budo Karate erscheint am 23. November