



Fliegerstaffel 13
Schweizer Luftwaffe

Sheng Shan Wu
Christian Mayer
Blickensdorferstrasse 2a
6340 Baar

Zürich, im August 2001

Referenzschreiben

Sehr geehrter Herr Mayer

Am 3. Juli 2001 durften die Mitglieder der Fliegerstaffel 13 der Schweizer Luftwaffe ein spezielles Kampfkunst Training nach den Prinzipien des Sheng Shan Wu absolvieren. Das Schwergewicht lag auf den Mental- und Kampftechniken.

Schrittweise erlernten wir Übungen zur Förderung der inneren Ausgeglichenheit, verschiedene Falltechniken, diverse Koordinationsübungen, Fertigkeiten zur Minimierung der Reaktionszeit und Maximierung der physischen und seelischen Balance, Verteidigungstechniken sowie Trittübungen als geeignetes Mittel zum Stressabbau.

Das gesamte Training war professionell konzipiert. Die Schwergewichte passten perfekt zu den Anforderungen der Fliegerei. Dank der bestimmten und doch spielerischen Art der Kursleitung wurde der Anlass zu einer unvergesslichen Bereicherung unserer Staffel.

Besten Dank für die kompetente und bedarfsgerechte Einführung in die Künste des Sheng Shan Wu.

Mit freundlichen Grüssen

Hptm N. Zerkiebel, Staffel-Arzt