

## **„WonHwaDo“ – ein Hauch von Asien in Bad Lausick**



Niemals der Erste, aber immer der Letzte – Reaktion statt Aggression. WonHwaDo, die traditionelle koreanische Kampfkunst, steht für Selbstverteidigung auf hohem Niveau, Fitness und Spaß.

Freitagabend in der kleinen Turnhalle der Mittelschule „Werner Seelenbinder“ Bad Lausick. WonHwaDo-Training für jeder(M)ann und jede Frau.

„Es spielt keine Rolle, ob Erwachsener, Jugendlicher oder Kind, jeder ist herzlich willkommen.“ sagt Lutz Winter (Meister), der seit neun Jahren die koreanische Kampfkunst in Bad Lausick unterrichtet.

WonHwaDo lehrt, niemals kämpfen zu müssen, aber immer kämpfen zu können. „Won“ steht für runde Bewegungen, „Hwa“ für die Harmonie mit sich selbst und der Umwelt und „Do“ steht für den Weg des Lebens.

Von anderen Kampfsportarten unterscheidet sich WonHwaDo dadurch, dass es keine Wettkämpfe gibt und der Spaß an der Bewegung im Vordergrund steht. Das Training steigert die eigene Sicherheit und das Selbstbewusstsein.

WonHwaDo eint eine Vielzahl Techniken, die der Trainer mit einem Baukasten vergleicht, aus dem jeder nimmt, was ihm liegt, um das Haus dann selbst zu bauen. Es werden Abwehrtechniken gegen Faust-, Fuß- und Waffenangriffe sowie Würfe und Hebel geübt. Diese werden durch Stretching, Atemübungen und Meditation ergänzt.

„Manche Bewegungen wiederholt man im Laufe der Zeit tausende Mal. Und wenn etwas Schweißtreibendes dann plötzlich ganz leicht wird, ist das eine tolle Erfahrung.“ weiß Lutz Winter.

Versuchen Sie es doch einmal!

Denn wie ein altes asiatisches Sprichwort sagt:

**„Auch ein Weg  
mit tausend Meilen  
beginnt mit dem  
ersten Schritt.“**

Weitere Infos bei Lutz Winter, Telefon: 0177-8385 393

Seit fünf Jahren ist Lutz Winter bundesweit für WonHwaDo verantwortlich. Mittlerweile nehmen seine Schüler regelmäßig an Wettkämpfen und Trainingslagern im Ausland teil. Im Januar/Februar waren einige bei einem Workshop in Irland dabei, der von dem koreanischen Großmeister Bong Ki Han geleitet wurde. Im August geht es zum Welt-WonHwaDo-Festival nach Südkorea, an dem auch die beiden Bad Lausicker Schüler Falco Greif und Nico Marrek teilnehmen.

