

PRESSEMITTEILUNG

## Neues Jahr, neue Stärke: Kampfkunst als Schlüssel zu innerem und äußerem Gleichgewicht

Wie die Kampfkunst TA WingTsun neben dem Selbstschutz und der körperlichen Fitness auch das soziale und psychische Wohlbefinden fördert

Hamburg, 30.12.2024: Der Jahreswechsel ist die Zeit für Neuanfänge, Vorsätze und den Blick auf persönliche Entwicklung. In einer Welt, die immer hektischer und unsicherer wird, suchen viele Menschen vermehrt nach Wegen, sich selbst besser zu schützen und zugleich ihre innere Ruhe zu finden. Das Erlernen einer Kampfkunst kann hierfür besonders förderlich sein. So zeigt die [TA WingTsun Kampfkunstschule Hamburg](#), wie Kampfkunst nicht nur körperliche Selbstverteidigung und Fitness vermittelt, sondern auch mentale Stärke und Achtsamkeit fördert.



TA WingTsun Schüler beim achtsamen und konzentrierten Training einzelner Grundtechniken

### Die Verbindung von Körper und Geist: TA WingTsun als ganzheitlicher Ansatz

TA WingTsun ist weit mehr als eine klassische Kampfsportart. Es verbindet effektive Selbstverteidigungstechniken mit Übungen, die den Geist stärken und die eigene Achtsamkeit schulen. „Gerade zum Jahresbeginn möchten viele Menschen an sich arbeiten – sei es durch mehr Bewegung, die Reduktion von Stress oder das Erlernen neuer Fähigkeiten. TA WingTsun vereint all das in einer einzigartigen Weise inmitten einer respektvollen Atmosphäre“, erklärt Dominik Fischer, Schulleiter der TA WingTsun Kampfkunstschule in Hamburg-Uhlenhorst.

Die Übungen basieren auf Prinzipien wie Flexibilität, Konzentration und Anpassungsfähigkeit. So lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer nicht nur, sich in gefährlichen Situationen zu schützen, sondern entwickeln auch ein neues Bewusstsein für ihre Umgebung, ihren Körper und ihre eigene innere Stärke. Studien zeigen, dass das Training in sozialen Kampfsportgemeinschaften das Vertrauen in andere stärkt und zwischenmenschliche Kompetenzen verbessern kann. Dem Beitrag „Persönlichkeitsentwicklung durch Kämpfen“ der Zeitschrift für Studium und Lehre in der Sportwissenschaft zufolge sind die soziale Interaktion im Training sowie die Förderung von Selbstwahrnehmung und Resilienz besondere Qualitäten eines Kampfkunsttrainings.

## **Mentale Stärke und Empathie als Schlüssel zum Erfolg für das soziale und psychische Wohlbefinden**

Ein zentraler Aspekt des Trainings im TA WingTsun ist die Förderung der mentalen Widerstandskraft. Dafür lernen die Teilnehmenden ihre eigenen Grenzen zu erkennen und ihre Stärken gezielt einzusetzen. Die kontinuierliche Überwindung physischer und mentaler Herausforderungen stärkt das Selbstbewusstsein und fördert die Entwicklung von Resilienz. „In unserem Alltag sind wir oft von Stress und Reizüberflutung geplagt. TA WingTsun hilft dabei, den Kopf freizubekommen, Ängste abzubauen und fokussierter zu werden“, betont Fischer. Diese Fähigkeit der Resilienz, in herausfordernden Situationen ruhig und klar zu handeln, ist sowohl im Training als auch im Leben von unschätzbarem Wert.

Darüber hinaus erfordern viele Techniken Interaktion und gegenseitige Unterstützung. Dieser gemeinsame Lernprozess fördert nicht nur das Vertrauen in die Trainingspartner und Trainingspartnerinnen, sondern schult auch die Fähigkeit, sich in unterschiedliche Perspektiven hineinzusetzen. Respekt spielt dabei eine entscheidende Rolle: Die Teilnehmenden lernen, sich bewusst auf ihrem Gegenüber einzustellen und ihre Techniken individuell und angepasst auszuführen. Diese Haltung schafft eine wertschätzende Atmosphäre und fördert ein harmonisches Miteinander.

## **Mehr als Selbstverteidigung – Werte und persönliche Entwicklung im Mittelpunkt**

Zum Jahreswechsel lädt die [TA WingTsun Kampfkunstschule Hamburg](https://www.lernekampfkunst.com) alle Interessierten ein, sich selbst von den positiven Effekten des Trainings zu überzeugen. Die angebotenen Kurse eignen sich auch ideal für Anfängerinnen und Anfänger diverser Altersklassen, die etwas Neues ausprobieren oder ihre Neujahrsvorsätze umsetzen möchten. „Egal, ob sich jemand sicherer fühlen, stressresistenter werden oder einfach etwas für die eigene Gesundheit tun möchten – mit TA WingTsun können diese Themen mit viel Freude angegangen werden“, sagt Schulleiter Dominik Fischer. „Denn TA WingTsun ist mehr als nur ein System zur Selbstverteidigung. Es geht darum, auf sich selbst und auf andere achtzugeben, Konflikte möglichst gewaltfrei zu lösen und als Teil einer respektvollen Gemeinschaft zu agieren. Unser Training fördert nicht nur körperliche Stärke, sondern schärft auch das Bewusstsein für Mitgefühl gegenüber anderen. Wir schaffen einen Raum, in dem sich jeder sicher fühlen kann – sowohl körperlich als auch emotional.“ Interessierte, die das Jahr mit einer neuen Perspektive beginnen möchten, können die Kampfkunst in der offenen und respektvollen Gemeinschaft der TA WingTsun Kampfkunstschule Hamburg kennenlernen und ausprobieren. Für weitere Informationen zu den Kursangeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie entsprechende Schnuppertrainings und der Philosophie des TA WingTsun besuchen Sie gerne die Website der Kampfkunstschule unter [www.lernekampfkunst.com](https://www.lernekampfkunst.com) oder kontaktieren Sie das Team telefonisch unter 040 307 501 56.

Mit Stärke, Achtsamkeit und Selbstbewusstsein ins neue Jahr – durch das Erlernen der Kampfkunst TA WingTsun kann dies möglich sein.

## Über Hamburgs TA WingTsun Kampfkunstschulen

Bereits 2019 eröffnete [Dominik Fischer](#) Hamburgs erste TA WingTsun Kampfkunstschule auf dem Mundsburger Damm 26 in 22087 Hamburg. Mittlerweile trainieren mehr als 200 Mitglieder:innen in altersgerechten Gruppen, die Freude an der Bewegung und generell an Fitness zeigen sowie ihr Selbstbewusstsein stärken, ihre sportliche Effektivität und ihr Potential steigern wollen. TA WingTsun ist eine chinesische Kampfkunst basierend auf einem strikten, logisch durchdachten Selbstverteidigungssystem. Die TA WingTsun Kampfkunstschule gehört zum Dachverband WTI (WingTsun International), der primär Gewaltprävention und Selbstverteidigung fokussiert und wichtige gesellschaftliche Werte wie Integration, Toleranz, Inklusion und die Stärkung von Frauen vermittelt. Schulleiter Dominik Fischer, aktiver Kampfkünstler seit 2007, ist qualifizierter und ebenso passionierter TA WingTsun Lehrer, der seit dem 11.11.2023 den Titel „Sifu“ trägt, was „väterlicher Lehrer“ bedeutet. In dieser Rolle begleitet er Schüler:innen – von Kindern, über Jugendliche bis hin zu Erwachsenen – auf ihrem Weg in der Kampfkunst. Nicht nur in der eigenen Kampfkunstschule, sondern auch in Kindergärten, Schulen, Unternehmen und als Personaltrainer. Aufgrund der zunehmenden Nachfrage nach mehr Kursen wird bald am 2. Hamburger Standort der TA WingTsun Kampfkunstschule westlich der Alster, Tor und Tür für Kampfsportbegeisterte offenstehen. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).

## Pressekontakt

Vivien Schlemminger

Öffentlichkeitsarbeit

Telefon: 040 307 501 56

E-Mail: [presse@tawt-hh.com](mailto:presse@tawt-hh.com)

Website: <https://www.lernekampfkunst.com>

Pressecenter: <https://lernekampfkunst.com/presse>

Adresse:

TA WingTsun Kampfkunstschule Hamburg

Mundsburger Damm 26

22087 Hamburg