

PRESSEMITTEILUNG

Einzigartiger Bildungsurlaub beeindruckt Hamburger Kampfkünstler im spanischen Málaga

Angewandte Stressbewältigung, Gewaltprävention und Konfliktmanagement durch TA WingTsun mit Großmeister SiGung Turan Ataseven

Hamburg, 14.11.2024: Mit einem lehrreichen Bildungsurlaub des TA WingTsuns bilden sich immer mehr Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer fort, um zum Thema Stressbewältigung und Gewaltprävention gewappnet zu sein. In spannender Mischung aus Theorie und Praxis wurden zuletzt durch den Großmeister SiGung Turan Ataseven persönlich Schulungen im malerischen Málaga absolviert und zahlreiche Hamburger Kampfkünstler waren dabei. Diese einzigartigen Kurse bieten den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wertvolle Werkzeuge, um sowohl im Berufs- als auch im Privatleben sicherer und gelassener aufzutreten und schwierigen Situationen selbstbewusst zu begegnen.



Vor bester Kulisse wird sowohl Körper als auch Geist gestärkt und entspannt.

Der Bildungsurlaub, der jährlich vom TA WingTsun Verband organisiert wird, richtet sich an jede Arbeitnehmerin und jeden Arbeitnehmer ohne notwendige Vorkenntnisse. Dabei werden praxisorientierte Techniken zur Selbstbehauptung sowie Methoden zur Reduktion von Alltagsstress vermittelt. Zuletzt ermöglichte ein Bildungsurlaub Anfang November 2024 in Málaga den Teilnehmenden, fernab des Arbeitsalltags in die Philosophie und Techniken des [TA WingTsun](#) einzutauchen und die positive Wirkung von körperlicher und mentaler Achtsamkeit zu erleben.

Bildungsurlaub mit Kampfkunst: Psychische Gesundheit stärken und Stressbewältigung fördern

Kampfkunst ist weit mehr als ein Sport: Dies demonstriert der Bildungsurlaub des TA WingTsuns eindrücklich, indem dieser mittels etablierter Methoden der Kampfkunst zur Förderung der psychischen Gesundheit dienen kann. Laut einer Studie von Moore, Dudley und Woodcock, die 2019 in der Fachzeitschrift BMC Psychology veröffentlicht wurde, kann regelmäßiges Kampfkunsttraining eine nützliche Ergänzung zu

traditionellen Ansätzen der Stressbewältigung sein. Besonders in einem Bildungsurlaub, in dem sich Teilnehmende intensiv mit ihren physischen und mentalen Fähigkeiten auseinandersetzen können, zeigen sich positive Effekte auf das persönliche Wohlbefinden und die Resilienz gegenüber Stress.

Die Studie betont, dass Kampfkunsttechniken dabei helfen können, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung zu schulen – beides wichtige Aspekte im Umgang mit stressigen oder herausfordernden Situationen. Der Bildungsurlaub in Málaga ermöglichte es den Teilnehmenden, sich in einem entspannten Umfeld auf diese Themen zu konzentrieren und dabei neue Perspektiven für den Alltag zu entwickeln.

TA WingTsun als wertvolle Methode zur Gewaltprävention und Konfliktmanagement

Neben der psychischen Gesundheit fokussiert sich der Bildungsurlaub ebenso auf den Bereich der Gewaltprävention mit effizienten und maßgeschneiderten Übungen. Die Teilnehmenden lernten, wie wichtige Techniken nicht nur das Selbstvertrauen stärken, sondern auch helfen, Konflikte frühzeitig zu erkennen und deeskalierend zu handeln. Dabei wurde besonders das Bewusstsein für die eigene Körpersprache und Haltung geschärft, was die Teilnehmenden in die Lage versetzte, in herausfordernden Situationen souverän zu reagieren.

Gemeinschaftliche Erfahrung mit Großmeister SiGung Turan Ataseven

Ein besonderes Highlight des Bildungsurlaubs war die persönliche Anleitung durch Großmeister SiGung Turan Ataseven, der mit seiner jahrzehntelangen Erfahrung im TA WingTsun die Gruppe inspirierte und fundierte Kenntnisse zu Stressbewältigung und Gewaltprävention vermittelte. Leah Grosche, eine Teilnehmerin aus Hamburg berichtet: „Der Bildungsurlaub hat mir wertvolle Strategien an die Hand gegeben, um im Arbeitsalltag gelassener und sicherer aufzutreten.“

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 im Jahr 2024 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

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

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

Adresse:

TA WingTsun Kampfkunstschule Hamburg

Mundsburger Damm 26

22087 Hamburg