

## Defensive Kampfkunst und Mittel zur Selbstbehauptung

Einer Auseinandersetzung die Spitze nehmen und sie sogar im Keim ersticken: Das ist mit der chinesischen Verteidigungs-Kampfkunst „Wing Tsun“ möglich. „Sie ist eine hervorragende Möglichkeit, die Gesundheit wieder ins Gleichgewicht zu bringen, fit zu bleiben und die Selbstbehauptung zu schulen“, sagt Wing Tsun-Lehrer Stefan Schmaltz (38). Er hat den „Sifu“-Titel: Das bedeutet „Vater-Lehrer“ und ist der höchste Titel, der in dieser rund 300 Jahre alten, originellerweise von zwei Frauen entwickelten, chinesischen Kampfkunst zu erreichen ist. Doch „Sifu“ Stefan Schmaltz geht noch weiter: „Wing Tsun ist in meinen Augen die beste Art der Krankengymnastik auf der Welt: Sie hat viele Überkreuzbewegungen, die die beiden Gehirnhälften ungemein schulen und dazu beitragen, dass die Körperbewegungen besser koordiniert und viele motorische Störungen beseitigt werden können.“ Wing Tsun ist Selbstverteidigungs- und Fitnesstraining gleichermaßen und kann sowohl in einer Gruppe, als auch individuell erlernt werden. Dabei sind keine altersmäßigen Grenzen gesetzt. „Wing Tsun ist absolut gewaltfrei und trägt dazu bei, durch Körpersprache, Mimik und Rhetorik eine Konfrontation erst gar nicht aufkommen zu lassen.“ Gleichwohl könne im Falle, dass ein Angreifer ausgebremst werden müsse, die Kraft des Gegners ausgenutzt und die eigene hinzugesetzt werden. „Sifu“ Stefan Schmaltz schult sowohl die Generation „50plus“, jüngere Erwachsene, Kinder ab fünf Jahren und Jugendliche in unterschiedlichen Gruppen und Kursen. Auch Menschen mit Handicaps sind bei ihm in guten Händen. Interessierte können sich mit Schmaltz in Verbindung setzen unter der Telefon-Nummer 04841-63570.

Weitergehende Informationen gibt es im Internet unter [www.wingtsun-husum.de](http://www.wingtsun-husum.de).

Text & Bild: Sonja Wenzel



### Textil-Filz-Werkstatt Gabriele Schweitzer

#### Nunofilzen

Das Wort ‚Nuno‘ stammt aus dem Japanischen und bedeutet Gewebe. Nunofilzen ist eine Technik, bei der Wolle, bevorzugt Merinowolle auf ein loses Gewebe (z.B. Seide, Chiffon, Käseleinen oder Mull) gefilzt wird. Durch die Krumpfung der Wolle entstehen dabei interessante Effekte im Trägergewebe. Je nach Walkintensität ergeben sich leichte Schals oder auch ein fester Filz, bei dem die Wolle komplett durch das Trägermaterial gefilzt ist. Gabriele Schweitzer aus Seeth hat sich auf die Nunofilz-Technik spezialisiert. Sie arbeitet z.B. Schals, verschiedene Kleidungsstücke, wie zum Beispiel Stolen oder Pullunder und übernimmt gern auch Auftragsarbeiten. Besonders die vielen Möglichkeiten zur kreativen Gestaltung mit den Werkstoffen faszinieren die seit 1987 freiberuflich tätige Kunsthandwerkerin mit eigener Werkstatt in Seeth, Hauptstraße 34. So verwendet Sie auch Schafwollflocken, die sie mit Naturfarben färbt und im Nadelfilzverfahren zu Schals, Westen oder Stulpen verarbeitet. Oder sie mischt Wolle, schneidet sie mehrfach und erzielt damit einzigartige Optiken. Diese und weitere Ideen hat Gabriele Schweitzer selbst „ausgebrütet“, zumindest hat sie bisher ähnliche Arbeiten noch nicht gesehen. Die Textil-Filz-Werkstatt ist Dienstag und Donnerstag von 15-18 Uhr für Besucher geöffnet. Interessierte Kunden können auch einen Termin unter Telefon 04884-936599 vereinbaren.



„Sifu“ Stefan Schmaltz bei Übungen an einer Holzpuppe

DAS HUSUMER STADTMAGAZIN

# FRIESENANZEIGER

**Der FRIESENANZEIGER ist umgezogen!**

**Otto-Hahn-Straße 31 / 25813 Husum**

**Anzeigenverkauf:**

**Tel.: 0 48 41 - 9 38 99 92 Anke Schäfer**

**Mail: [a.schaefer@friesenanzeiger.de](mailto:a.schaefer@friesenanzeiger.de)**