

## Zu der Lehre des Wuxing:

### Wuxing:

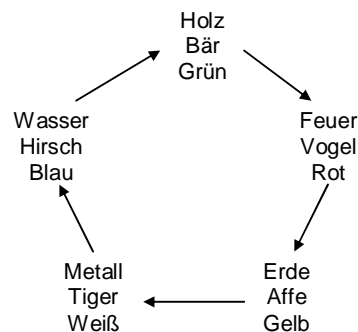
Die Lehre der fünf Elemente/ fünf Wandlungsphasen, basiert auf fünf Grundelementen: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Diese stellen Wandlungsphasen von Prozessen dar, die einem dynamischen, zyklischen Ablauf folgen und sich dadurch nähren.

Das auf Traditionen basierte und dennoch moderne Wuxing KungFu baut auf dieser Lehre auf. Dabei beinhaltet es ein von anderen Kampfkunstsystemen abweichendes Graduierungssystem. Wuxing KungFu-Übende durchlaufen Reifegrade, die dem jeweiligen Grundelement zugeordnet sind. So ist der erste Reifegrad mit der Bedeutung „Geburt und Wachstum“, der Farbe „Grün“, dem Element Holz zugeordnet (in der Physis den Organen Leber und Gallenblase). Das zugehörige Tier ist der Bär, der diese Phase durch eine entsprechende Form charakterisiert. Die weiteren Reifegrade mit den zugehörigen

Elementen Feuer (Vogel/ Kranich), Erde (Affe), Metall (Tiger) und Wasser (Hirsch) begleiten und fördern den Übenden in seiner Entwicklung. Mit dem letzten Element schließt

sich der Kreis und der Übende reift zum Wuxing KungFu LaoShi (Lehrer) heran, der die Fertigkeiten aller Wandlungsphasen besitzt.



Besuchen Sie auch unsere Internetseite. Dort erhalten Sie weitere Informationen zu unserem Trainingsangebot: Wuxing KungFu, Nahkampf, Selbstverteidigung, Waffenkampf, Taiji Bailong Ball, Tai Chi Chuan und Qigong.

[www.kungfuspirit.de](http://www.kungfuspirit.de)

*Altes, totes Holz bricht.  
Junge, saftige Zweige  
biegen sich.  
So folgen die Steifen dem Tod  
und die Geschmeidigen  
dem Leben.*

LAO TZU, TAO TE CHING

### Kontakt:

**Christian Lutz**  
Tel.: 0171 1944442  
[christian.lutz@kungfuspirit.de](mailto:christian.lutz@kungfuspirit.de)

**Thomas Türkis**  
Tel.: 0177 1986464  
[thomas.tuerkis@kungfuspirit.de](mailto:thomas.tuerkis@kungfuspirit.de)



Akademie für Kampfkunst, Bewegung  
und Gesundheit

Die 5 Elemente der inneren und  
äußeren  
Kampf- und Bewegungskünste

KungFu Spirit -

Christian Lutz und Thomas Türkis GbR

## Zu den Trainingsangeboten:

### Wuxing KungFu:

Wuxing KungFu ist ein modernes Kampfkunstsystem, das auf der Lehre der fünf Elemente basiert. Es handelt sich dabei um einen Stil, der von verschiedenen Kampf- und Bewegungssystemen der inneren (Taijiquan, Baguazhang, Xingyiquan) und äußeren Schule (u.a. Shaolin Quan, Chang Quan, Hung Gar, Wing Chun) beeinflusst ist.

Das Wuxing KungFu beinhaltet

- verschiedene Tier-, Faust- und Waffenformen
- Selbstverteidigung (Nahkampf)
- Freikampf (Leichtkontakt)
- Selbstbehauptung, Stressabbau
- Steigerung der allgemeinen Physis

Die ganzheitliche Entwicklung von Körper und Geist stehen dabei im Vordergrund.

### Tai Chi Chuan, Qigong, Taiji Bailong Ball:

Der Fokus dieses Kurses liegt auf der gesundheitlichen und zentrierenden Wirkung der Kampf- und Bewegungskünste der inneren Schule. Aus dem Tai Chi Chuan werden Formen des Yang-Stils, Mixed Formen und verschiedene Waffenformen geübt. Diverse Übungsreihen aus dem Qigong sowie das Spiel der fünf Tiere ergänzen den Kurs und lassen Sie Ihre Mitte wieder finden. Abgerundet wird das Angebot mit Taiji Bailong Ball, der neuen Bewegungskunst aus China, welches die traditionellen Elemente des Tai Chi in ein modernes Bewegungssystem überträgt.

## Zu den Trainingszeiten:

	Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.
<b>17:00</b>		WK(K) Anfäng.			WK(K) Anfäng.
<b>18:00</b>		WK(K) Fortg.			WK(K) Fortg.
<b>19:00</b>		Wettkampf -training			TCC, QG, TBB
<b>20:00</b>		WK(E)			WK(E)

**WK(E)** = Wuxing KungFu Erwachsene (ab 15 Jahre)

**WK(K)** = Wuxing KungFu Kinder (ca. 6 - 15 Jahre)

**TCC, QG, TBB** = Tai Chi Chuan, Qigong, Taiji  
Bailong Ball (Jugendliche/ Erwachsene)

### Privattraining auf Anfrage

Weitere Kurse/ Veranstaltungen/ Seminare (Waffenkampf, Selbstverteidigung für Frauen etc.) geben wir gesondert bekannt. Schauen Sie hier auch auf unsere Internetseite:

[www.kungfuspirit.de](http://www.kungfuspirit.de)

**Trainingsort:**  
KungFu Spirit  
Berger Str. 21  
61138 Niederdorfelden

## Zu den Personen:

### Christian Lutz:

- Schulleiter/Inhaber
- Wuxing KungFu Ausbilder
- Nahkampf Ausbilder
- Co-Trainer an der Goethe Universität Frankfurt für Pentjak Silat und KungFu

Christian Lutz trainiert seit seinem 6. Lebensjahr verschiedene Kampf- und Bewegungskünste.

Dazu gehören u.a. Judo, Karate, Wushu, moderne und traditionelle KungFu Stile und Waffen- sowie Nahkampfssysteme (u.a. Jin Chan Pai, Wing Chun, Pentjak Silat).

### Thomas Türkis:

- Schulleiter/Inhaber
- Wuxing KungFu Ausbilder
- Tai Chi Chuan/Qigong Kursleiter
- Taiji Bailong Ball Trainer
- Trainer Fitness- und Gesundheit sowie für Sport in der Prävention (DOSB/ DTB)

Seit dem 10. Lebensjahr betreibt Thomas Türkis verschiedene asiatische Kampf- und Bewegungskünste, u.a. Judo, Wushu, diverse moderne und traditionelle KungFu Stile, Tai Chi Chuan, Qigong und Taiji Bailong Ball .