

Shuan Shuaerobic

Der Ursprung entstand durch Frauen, welche bei Gesprächen und Umfragen die Selbstverteidigung für Frauen als eine sehr gute Sache zustimmten. Leider aber nur sehr wenige es in die Tat umsetzen. Aus welchem Grund auch immer. Das begriff ich nicht ganz; denn was eine sehr gute Sache ist fängt man logischerweise an. Für mich jedenfalls. Daher meine Überlegung: wie kann man Frauen animieren Selbstverteidigung und Qi Training auszuführen. Die Idee....Man muss es mit einer Fitnessart verbinden, welche den Frauen bekannt ist, ohne dass sich der Selbstverteidigungsnutzen verringert oder gar zu Nichte geht.



健身
功夫



Shuan Shuaerobic ist mit Kung Fu, Aerobic und Atemübungen aufgebaut. Shuan Shuaerobic wurde in 12 jähriger Forschung entwickelt vom Kampfkunstexperten Majoeth Christian und ist somit ein revolutionäres Selbstverteidigungssystem. Denn es ist das aerobische System, welches nicht nur die körperliche und geistige Fitness, sondern auch den Selbstverteidigungsaspekt fördert. Und noch eine weitere Einzigartigkeit in diesem Aerobic-System ist, dass es auch chinesische traditionelle Waffen wie Stock, Schwert usw. gibt.