

Christian Majoleth

Fitness und Kung Fu Gründer Christian Majoleth suchte mit 17 Jahren einen Sport, welcher nicht nur aus Fitness bestand, sondern gleichzeitig Körper und Geist als eine Einheit trainierte. Zur selben Zeit faszinierte ihn die chinesische Kampfkunstgeschichte. Da es damals keine Kung Fu Schule in seiner näheren Umgebung gab, fing er mit Karate und Judo an.

Mit der Beschäftigung der chinesischen Kampfkunstgeschichte entwickelte er eine Leidenschaft für das Kung Fu. Seines Erachtens existierten viele Kampfsportschulen, die nicht wirklich das vermittelten, was unter körperliche und geistige Fitness zu verstehen ist. Entweder mangelte es an Qi Übungen, traditionelle Waffentraining, Philosophie oder zu wenig Fitness, wie auch manchmal ungenügendes Fitness Fachwissen.

Seine Suche ging weiter und Christian fand 1988 in Zürich eine Kung Fu Schule, die seinen Vorstellungen (Körper und Geist als Einheit) entsprach. Zugleich erweiterte Christian sein Fachwissen in der Ernährungslehre, im Gewichtstraining, in Stretching, in Aerobic und in der Anatomie des Muskel-, Knochen-, Gelenk- und Nervensystems.

Ein **guter Rat** an interessierte: Lasst Euch nicht blenden durch architektonische Raffinessen und luxuriöse Räume. Nur die Trainingsqualität zählt.

Beobachtet wie der gegenseitiger Respekt ist, wird einander geholfen, wird auf den Menschen eingegangen und wird regelmässig korrigiert.

Eine Kampfkunstschule mit vielen Mitgliedern ist nicht besser als eine mit wenigen Mitgliedern. Muss aber deshalb auch nicht schlechter sein.

Der Name **Fitness & Kung Fu** ist entstanden, weil körperliche Leistung mit Kampfkunst verbunden wird. Diese Verbindung fordert und fördert die körperliche und geistige Beweglichkeit und Ausdauer. Wie das Yin (das ewig Harte) und Yang (das ewig Weiche); zwei Gegensätze die miteinander verbunden sind.



健身
功夫

Vereinsgedanken

In unserer
„Fitness & Kung Fu“
Familie haben alle einen
Platz. Die jüngeren respektieren
die älteren Mitglieder wegen ihrer Erfah-
rungen und Verdienste. Nicht der Kampf ist im
Vordergrund, sondern viel mehr die Selbstver-
teidigung, Selbstbeherrschung, Gesundheit,
Fitness und um Schwächeren zu helfen.
So entwickelt sich keine negative
sondern eine positive Gemein-
schaft in der man den
Menschen wert-
schätzen
lernt.