

FRAUEN KAMPFKUNST WOCHE PYRENÄEN 2011

24. - 30.7.11

www.pyreneesweek.com
c/o M. Rohner - Karl-Marx-Str. 58 - 12043 Berlin

Liebe Kampfkünstlerinnen,
wir freuen uns sehr, euch das Programm für die 13. Frauenkampfkunstwoche in den Pyrenäen vorstellen zu können. Wir haben auch in diesem Jahr wieder Trainerinnen eingeladen, die ihr Trainingskonzept auf einen stilübergreifenden Unterricht abstimmen werden und Trainingseinheiten für euch zusammenstellen, in denen ihr Grundprinzipien der Kampfkünste trainieren und erlernen könnt, die sich in eure eigenen Stile und Trainingsabläufe integrieren lassen.
Das Programm:

Capoeira Freikampf Formen Aoki-Bioenergie (jap.Qigong)

Ihr könnt bis zu drei Trainingsthemen auswählen und kontinuierlich über die gesamte Woche daran teilnehmen.

Für wen?

Die Woche ist für Frauen und Mädchen ab 16 Jahren gedacht, die seit mindestens einem Jahr eine Kampfkunst trainieren. Es gibt maximal 29 Plätze. Wir werden eine stil- und erfahrungsgemischte Gruppe sein.

Trainerinnen:

Birgit Tönnis aus Berlin praktiziert seit 32 Jahren Kampfkunst und hat den 4. Dan in Wado Ryu Karate und den 2. Dan im Kickboxen. Sie ist Gewinnerin verschiedener Wettkampfpreise und arbeitet seit 1983 als Trainerin für den SVF-Berlin. Außerdem ist sie Bundestrainerin für Frauen im Kumite und stellvertretende Landestrainerin des DKV. Birgit wird in diesem Jahr das **Kampfttraining** geben.

Claudia Malvadeza Coelho kommt aus Brasilien und lebt in Basel. Sie unterrichtet dort seit 1994 Capoeira in ihrer eigenen Schule. Sie wird auf der Woche eine **intensive Einführung ins Capoeira** geben. Übungen - allein und mit Partnerin - bereiten auf das "Spielen" vor; so wird das Kämpfen im Capoeira genannt. Es wird in ständiger Bewegung und auf außergewöhnlich spielerische Art gekämpft; dazu wird Musik gemacht.

Ines Perea aus Berlin trainiert seit 1996 Quan Dao Kung Fu und unterrichtet seit 1999 eine Frauengruppe im QuanDao Zentrum Berlin. Sie wird auf der Woche das **Formentraining** geben. Im Formentraining werden eigene

Formen/Kata/Pomse unter speziellen Aufgabenstellungen der Trainerin geübt.

Li Schlüter aus Bonn trainiert seit 1989 Kung Fu To'A und unterrichtet diesen Stil seit 1993 in ihrer Schule in Bonn. Desweiteren trainiert und unterrichtet sie **Aoki-Bioenergie / japanisches Qi Gong** und praktiziert seit 2003 die Dhyana-Meditation. Sie wird in der Woche **Aoki Bioenergie** unterrichten und zur morgendlichen **Meditation** einladen.

Lage, Unterbringung, Verpflegung:

Wir verfügen über ein großes und altes spanisches Landhaus mit viel Trainingsfläche draußen und über einen kleinen Trainingsraum. Das Haus und die Trainingsflächen sind von der Ausstattung her sehr einfach. Der Ort befindet sich in den katalanischen Vorpyrenäen Spaniens, etwa 2 Autostunden von Barcelona entfernt. Das Haus liegt mitten in einer wunderschönen und naturbelassenen Berglandschaft, ruhig und abgelegen.

Es gibt drei Möglichkeiten der Übernachtung:

- Übernachtung im geräumigen Gruppenraum
- Zelten direkt beim Haus
- 2-, 3- oder 4-Bettzimmer

Es werden 3 Mahlzeiten am Tag für uns zubereitet. Mittags und abends ist ein warmer Gang dabei. Es wird vegetarisches Essen geben und nur auf Wunsch ab und zu Fisch oder Fleisch.

Zugänglichkeit:

- Frauen mit einer Behinderung können sich mit uns in Verbindung setzen, um abzusprechen, was von uns aus und von euch aus geht. Für Frauen mit Rollstuhl ist das Gelände leider nicht zugänglich.
- Haustiere können leider nicht mitgebracht werden.

Kosten:

Die Kosten enthalten: Training, Unterkunft und Vollpension.

- | | |
|--------------------------------|-------|
| • Zelte | 395 € |
| • Gruppenraum | 430 € |
| • Mehrbettzimmer (2-4) mit Bad | 545 € |

Bei Anmeldung ab dem 1. Mai 2010 steigt der Preis

- | | |
|---|-------|
| • Zelte ab 1.5.11 | 535 € |
| • Gruppenraum ab 1.5.11 | 560 € |
| • Mehrbettzimmer mit Bad ab 1.5.11 | 675 € |

Anmeldung:

Ihr könnt euch unter folgender Adresse anmelden:

Pyrenäenwoche
c/o Mascha Rohner
Karl-Marx-Str. 58
D-12043 Berlin

oder die Anmeldung an mascha.rohner@gmx.de mailen.

Die Anmeldung ist gültig, wenn Ihr eine Anzahlung von € 200 auf das folgende Konto überweist:

Mascha Rohner
Bank: Postbank Köln
BLZ: 370 100 50
Konto: 22 30 16 503
IBAN: DE54370100500223016503
SWIFT/BIC: PBNKDEFF
Stichwort: Pyrenäen 2011

Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs des Teilnahmebeitrags vergeben. Der restliche Beitrag wird am Ankunftstag vor Ort **bar** bezahlt.

Erstattungen:

Bei Abmeldung vor dem 1. Juni erstatten wir alles gegen eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro. Ab dem 1. Juni erstatten wir nicht mehr.

Bitte gebt **unbedingt** in eurer Anmeldung eure eigene **Konto-Nr.** an, falls die Woche schon voll sein sollte. Es gibt 29 Plätze, also je früher, desto besser.

Wir schicken euch um den 10. Juni herum eine **Anmeldebestätigung mit allen nötigen Informationen.**

Wenn Ihr noch etwas wissen wollt, schickt eine E-Mail (mascha.rohner@gmx.de, Li-Schlueter@gmx.de) oder ruft an (Li: 0228-26 37 59, Mascha: 0221-526 808 62).

Anmeldeschluss 1.6.2011

Wir freuen uns auf euch und eine anregende Woche!

Li Schlüter und Mascha Rohner

Anmeldung

Name

Straße

Stadt

E-Mail

Alter

Ich zahle Euro

395 € 430 € 545 €

(ab 1.5.11: 535 € 560 € 675 €)

Ich möchte ein 2er 3er 4er Zimmer

zusammen mit _____

Trainingserfahrung (Stil, Jahre, Trainings pro Woche) in:

Welche Sprachen sprichst Du?

Möchtest du auch mal

Fleisch
 Fisch/Meeresfrüchte

essen? (bitte ankreuzen)

Bankverbindung:

Sonstiges, das wir wissen sollten:

Unterschrift (ggf. der Eltern)