

# FRAUEN KAMPFKUNST WOCHE PYRENÄEN 2009 19. - 25.7.2009

## Liebe Kampfkünstlerinnen,

wir freuen uns sehr, euch das Programm für die 12. 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:

## Tai Chi Push Hands Tritte Freikampf Formen

Ihr könnt bis zu drei Trainingseinheiten auswählen und kontinuierlich über die gesamte Woche daran arbeiten.

### 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 30 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 war sie als Bundestrainerin für Frauen im Kumite und stellvertretende Landestrainerin des DKV tätig. Birgit wird in diesem Jahr das **Kampftraining** geben

**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 japanisches Qi Gong und praktiziert seit 2003 die Dhyana-Meditation. Sie wird in der Woche ein **Trittestraining** geben und zur morgendliche **Meditation** einladen.

**Marja Reijnders** aus den Niederlanden trainiert seit 1979 Kampfkünste. Sie hat den 1. Dan in Jiu Jitsu, den 2. Dan in Poekoelan Tjimindi Tulen und trainiert und lehrt außerdem Naga Pencak Silat. Sie unterrichtet auch

Selbstverteidigung für Kinder. Marja hat viele Jahre lang die Frauentrainingswoche FIST in den Niederlanden organisiert. Sie wird in der Woche das **Formentraining** unterrichten. Im Formentraining werden eigene Formen/Kata/Pomse unter speziellen Aufgabenstellungen der Trainerin geübt.

**Michelle Dwyer** aus Albany, Kalifornien, praktiziert seit 34 Jahren Shaolin Kung Fu und Tai Chi. Sie hat darüber hinaus Erfahrung mit daoistischen Meditationsformen und verschiedenen chinesischen Gesundheitsübungen. Sie lehrt seit vielen Jahren in den USA und Europa. In diesem Jahr wird Michelle **Tai Chi Prinzipien** und **Push Hands** unterrichten.

### 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 Stunden von Barcelona entfernt. Er liegt mitten in einer wunderschönen und naturbelassenen Berglandschaft und ist ruhig und abgelegen. Jedoch gibt es vielfältige Möglichkeiten der Freizeitgestaltung, wie wandern, entspannen oder Ausflüge in die nähere Umgebung.

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                        | 385 € |
| • Gruppenraum                  | 405 € |
| • Mehrbettzimmer (2-4) mit Bad | 525 € |

**Bei Anmeldung nach dem 1. Mai 2009 steigt der Preis jeweils um 150 €:**

- Zelte ab **1.5.09** 535 €
- Gruppenraum **ab 1.5.09** 555 €
- Mehrbettzimmer mit Bad **ab 1.5.09** 675 €

**Anmeldung:**

Ihr könnt euch unter folgender Adresse anmelden:

Frauenkampfkunstwoche Pyrenäen  
Postfach 30 13 32  
53193 Bonn

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

Kung Fu To´A eV  
Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG  
BLZ: 380 601 86  
Konto: 300 125 10 14  
Stichwort "Pyrenäen 2009"

Die Plätze werden in der Reihenfolge des Eingangs des Teilnahmebeitrags vergeben. Die zweite Hälfte des Beitrags wird am Ankunftstag vor Ort bar bezahlt.

**Erstattungen:**

Bei Abmeldung bis zum 1. Juni erstatten wir alles gegen eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro. Danach 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 gegen Ende Mai 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: 0228-263759, Mascha: 0221-9329534).

Anmeldeschluss 1.6.2009

Wir freuen uns auf euch und eine anregende Woche!  
Li Schlüter und Mascha Rohner

**Anmeldung**

---

Name

Welche Sprachen sprichst Du?

Straße

Möchtest du auch mal

Stadt

Fleisch  
Fisch/Meeresfrüchte

eMail

essen (bitte ankreuzen).

Alter

Bankverbindung:

Ich zahle Euro (bitte umkreisen)

385 €    405 €    525 €

**ab 1.5.09:**    535 €    555 €    675 €

Sonstiges, das wir wissen sollten:

Ich möchte ein    2er    3er    4er    Zimmer

zusammen mit \_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
Unterschrift (ggf. der Eltern)