

# Trainingswochenende auf der Wewelsburg

vom 10.02. – 12.02.2012



Adresse: Jugendherberge Wewelsburg

Burgwall 17

33124 Büren-Wewelsburg

Tel.: 02955-6155

e-mail: [jh.wewelsburg@djh-wl.de](mailto:jh.wewelsburg@djh-wl.de)

<http://www.djh-wl.de/jh/wewelsburg/>

Liebe Sportfreunde,

Seit 2004 fahren wir nun schon regelmäßig zu einem Trainingswochenende auf die **Burg Wewelsburg** in die dort untergebrachte Jugendherberge.

Diese in Deutschland einmalige **Dreiecksburg** verfügt über einen mächtigen Nordturm.

Und in diesem, im obersten Stockwerk, befindet sich die ebenfalls in Deutschland wohl einmalige **Rundsporthalle**.

Das bedeutet, wohnen und trainieren auf zwei Etagen übereinander.

Das Essen ist für Jugendherbergen sehr gut, die Zimmer sind ordentlich und die Sporthalle steht an dem Wochenende ausschließlich zu unserer Verfügung.

Die Preise für Übernachtung und Verpflegung sind Jugendherbergsstandard und wir bekommen zusätzlich Vereinsrabatt.

Wir kalkulieren in unseren Preis immer gleich die Kosten für die Hallennutzung und einen Gasttrainer mit ein.

Saunabenutzung oder Wellnessmassagen sind gegen Gebühr möglich.

Bisher waren diese Wochenenden für alle Teilnehmer immer ein anstrengendes aber auch unvergessliches Erlebnis.

Die Teilnehmer sollten nach Möglichkeit mindestens 16 Jahre alt sein und mindestens 1 bestandene Gürtelprüfung nachweisen können.

Anmeldungen sind verbindlich und durch Zahlung einer Anmeldegebühr abgeschlossen.

Der Verein muss mit fast ca. 800,- bis 1000,- Euro in Vorleistung gehen. Der Restbetrag wird nach dem Wochenende abgebucht.

Anmeldegebühren werden nicht erstattet!

Wir wünschen allen teilnehmenden Mitgliedern viel Spaß und garantieren ein erlebnisreiches Wochenende inklusive Muskelkater.

Der Vorstand des BUDO SV Rinteln.

## Infos zum Trainingswochenende auf der Wewelsburg

vom 10.02. – 12.02.2012

Das Programm für das Trainingswochenende steht, Tritte-Training vom Feinsten.  
Wir konnten einen jungen, begabten Trainer aus der Kampfkunstschule meiner Schwester Li gewinnen:

- Trainer Heiko Reintgen, 7. Stufe Kung Fu To`A
- \*1982 in Deutschland
- 1996 bis 2001 Taekwondo
- seit 2000 Kung Fu To`A bei Meisterin Li Schlüter und Meister Ahmad Jabery
- Trainer seit 2003
- 2004 Gründung einer Schule in Stieldorf
- 2010 Gründung einer Schule in Markgröningen

Das wird ein super Trainingswochenende.

...Kung Fu To`A...

Dieser moderne und eigenwillige Kung Fu Stil wurde in den 60er Jahren im Iran entwickelt und basiert auf den Grundprinzipien traditioneller, asiatischer Kampfkünste.

Das Bewegungssystem des Kung Fu To`A besteht aus dynamischen, kreisenden und fließenden Bewegungsmustern. Charakteristisch sind wellenförmige Bewegungen, die in einer Rundung beginnen und über eine Drehung in einer geraden, schockartigen Technik enden. Die kräftige Akzentuierung der Techniken, der sogenannte Schock, ist eine besondere Eigenschaft des Kung Fu To`A.

Kraftvoll und dynamisch fließende Abwehr- und Schlagtechniken mit Händen und Füßen sind zu sieben aufeinander aufbauenden bestechen, schönen Bewegungsabläufen, den sogenannten Kung Fu - Formen, zusammengestellt.

Die vielseitigen Tritte und Trittkombinationen, die in Formen, Partner/Innenübungen oder auf Pratzen (Trittkissen) geübt werden. sind eine besondere auch faszinierende Herausforderung des Stils.

Freie und dynamische Anwendungen finden all diese Techniken im Trainingskampf.

Neugierig?...

**mehr** findet ihr im Internet unter Kung Fu To`A , auch als Videos...



Welt von Körper und Geist



جهان تن و روان



# 9. Trainingswochenende auf der Wewelsburg vom 10.02. – 12.02.2012

Adresse: Jugendherberge Wewelsburg  
Burgwall 17

33124 Büren-Wewelsburg

Tel.: 02955-6155

e-mail: [jh.wewelsburg@djh-wl.de](mailto:jh.wewelsburg@djh-wl.de)

---

Kosten für 2 Übernachtungen mit Vollpension + Training : ca. 70,00 Euro

Kosten für 1 Übernachtungen mit Vollpension + Training : ca. 40,00 Euro

Kosten für 1 Tag Training ( Samstag ) mit Mittagessen : ca. 20,00 Euro

Abfahrt: Freitag, 10.02. 16:00 Uhr am Seetor-Parkplatz, Rinteln oder n.A.

Rückfahrt: Sonntag, 12.02. nach dem Mittagessen ca. 14:00 Uhr

## Programm – (Änderungen vorbehalten)

Freitag: ca. 17:00 Uhr Ankunft  
18:00 Uhr Abendessen  
ca. 20:00 Uhr Training mit ?\* (Heiko, Micha o. Caudia)

Samstag: 7:30-08:30 Uhr Frühstück  
ca. 10:30-11:00 Uhr Training mit **Heiko Reintgen**  
12:00-12:30 Uhr Mittagessen  
ca. 15:00 -17:00 Uhr Training mit **Heiko Reintgen**  
18:00 Uhr Abendessen  
Abends: wer mag „Burg- Sauna“ (muss angemeldet werden!)

Sonntag: 7:30-08:30 Uhr Frühstück  
ca. 9:30-11:00 Uhr Training **Heiko Reintgen**  
12:00-12:30 Uhr Mittagessen  
danach Abschlussbesprechung / Abreise ca. 14:00 Uhr

\* = welcher Trainer das jeweilige Training gibt, steht z. Zeit noch nicht fest, Änderungen im Ablaufplan sind jederzeit möglich!

Sonstiges: Die Kosten für Gasttrainer und Hallennutzung haben wir in den o.g. Preis bereits eingerechnet, so dass wir damit auskommen müssten.

***Langstock, Kurzstock und Übungsmesser mitbringen***

Bettwäsche wird gestellt. – Die Tische müssen vor dem Essen selber gedeckt, sowie nachher auch abgeräumt werden! – Nachtruhe ist von 22:00-6:00 Uhr – Die Eingangstür ist von 22:30-7:00 Uhr geschlossen. Samstags wird die Tür um 23:30 Uhr geschlossen.

**Verbindliche Anmeldungen bis Samstag d. 28.01.2012**

**Anmeldegebühr 20,- Euro, wird bei Anmeldung fällig und wird nicht erstattet!**