

## Lage, Unterbringung, Verpflegung

Wir verfügen über ein kleines Haus mit einer Trainingsfläche draußen etwa 500 m vom Haus entfernt und über einen kleinen Meditationsraum (bei schlechtem Wetter können wir für das Training auf eine 10 km entfernte Turnhalle zurückgreifen). Das Haus ist von der Ausstattung her sehr einfach und befindet sich am Rande der kleinen Ortschaft Selbach inmitten einer sanfthügeligen Agrikulturlandschaft im Westerwald in der Nähe der Stadt Wissen.

Es gibt einige sehr einfache Schlafräume mit (zumeist) Stockbetten für 2 bis 4 Personen und einen gemeinschaftlich zu nutzenden Sanitärbereich mit 3 Waschbecken, 2 Duschen und 2 Toiletten. Je nach Zahl der Anmeldungen können wir noch ein 2. Haus in unmittelbarer Nähe anmieten. Insgesamt stehen dann Plätze für 16 TeilnehmerInnen zur Verfügung.

Es werden 3 vollwertige Bio-Mahlzeiten am Tag für uns zubereitet. Es sind immer ein bis zwei warme Gänge dabei. Es wird vegetarisches Essen geben.

Direkt am Haus haben wir eine Feuerstelle und bei schlechtem Wetter können wir Ess- und Meditationsraum auch als Aufenthaltsräume nutzen.

## zeitlicher Rahmen

Anreise ist am Do, den 7.6.12 ab 14 Uhr, das 1. Training (Formen) startet um 16 Uhr. Abreise ist am So, den 10.6.12 nach dem Mittagessen um ca. 14 Uhr.

## Kosten

Normalpreis 265 €.

Die Kosten enthalten Training, Unterkunft und Vollpension.

**!!! Aus organisatorischen Gründen steigt der Preis bei Anmeldung ab dem 1. Mai 2012 auf 315 € !!!**

## Equipment

Für das Schwerttraining musst du ein Bokken (japanisches Holzschwert) mitbringen.

Für das Kampftraining brauchst du mindestens Handschuhe, Tiefschutz und Schienbeinschützer. Gerne kannst du auch weiteren Schutz mitbringen wie Spannschutz oder Zahnschutz, Westen, Helme...

## Anmeldung

Bitte schicke die Anmeldung mit den oben aufgeführten Angaben per Mail an

li@kungfu-toa.de

oder schicke sie per Post an

Kung Fu To´A eV  
Li Schlüter  
Gartenstr. 113  
53229 Bonn

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

Kungfu To´A eV  
Bank: Volksbank Bonn Rhein-Sieg  
BLZ: 380 601 86  
Konto: 3001251014  
Stichwort: Frühlingstraining 2012

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

## Benötigte Anmeldeinfos

- Name
- Adresse
- E-Mail
- mit wem möchtest du **möglichst** ein Zimmer teilen
- Trainingserfahrung (Stile, Jahre, Trainings pro Woche)
- Bankverbindung
- Sonstiges, das ich wissen sollte ( z.B. Allergie, Schwangerschaft... )

## Erstattungen

Bei Abmeldung vor dem 15. Mai wird der gesamte Betrag gegen eine Bearbeitungsgebühr von 15 Euro erstattet. Ab dem 15. Mai kann das Geld leider nicht mehr erstattet werden.

Bitte gebt **unbedingt** in eurer Anmeldung eure eigene **Konto-Nr.** an, falls das Training schon voll sein sollte. Es gibt 16 Plätze, also je früher, desto besser.

Ich schicke euch **spätestens** um den 15. Mai herum eine **Anmeldebestätigung mit allen nötigen Informationen**. Fragen könnt ihr natürlich trotzdem jeder Zeit stellen.

Wenn Ihr also noch etwas wissen wollt, schickt eine E-Mail an li@kungfu-toa.de oder ruft an: 0228-26 37 59 oder 0163-5556119.

Ich freue mich auf euch!!!!!!!!!!!!

Li

# KUNG FU TO´A

## FRÜHLINGSTRAINING

VOM

7. - 10.6.2012



## Liebe Kung Fu Ka´s,

ich freue mich sehr, euch das Programm für das 1. verlängerte Kungfu To´A – Trainingswochenende vorstellen zu können. Ich habe 3 TrainerInnen für euch eingeladen, die ihr Trainingskonzept auf einen levelübergreifenden Unterricht abstimmen werden und Trainingseinheiten für euch zusammenstellen, in denen ihr Grundtechniken des Kungfu To´A und der Kampfkünste trainieren und erlernen könnt.

Je nach Bedarf könnt ihr an allen Trainingsthemen teilnehmen oder auch nur einen Teil des Angebotes nutzen.

## Für wen ist das Training geeignet?

Die Woche ist für alle Interessierten ab 18 Jahren.



## Das Programm

**Freikampf  
Schwertkampf  
Form- & Grundschultraining  
Meditation & Qigong**



# KUNG FU TO´A FRÜHLINGSTRAINING

**Viktoria Plahotny**

## Haidong Gumdo Schwertkunst

Viktoria entdeckte 2004 Haidong Gumdo in Amberg und gründete 2007 selbst eine Abteilung in Nürnberg. Seither war sie die jüngste Trainerin Europas und aktiv an dem Wachstum der koreanischen Schwertkampfkunst in Deutschland beteiligt.

Sie wird eine Einführung in Haidong Gumdo geben und uns die Grundtechniken lehren. Eine saubere Schwertführung, die Harmonie zwischen Schwert und Körper sowie Angriffs- und Abwehrtechniken werden Teil der Lehreinheit sein.

**Mehrzad Mahmoudpour**

## Freikampf

Mehrzad begann vor 23 Jahren mit dem Kungfu To´A – Training. Außerdem praktizierte er bereits im Iran das Ringen. Er gründete in Köln seine eigene Schule für Kian Kung Fu.

Mehrzad wird das Kampftraining im leichten Vollkontakt gestalten und uns dabei die Kampfregeln der Deutschen Wushu Federation näher bringen, für die er schon seit geraumer Zeit als Kampfrichter fungiert.



## Li Schlüter – Meditation

Li trainiert seit 1989 Kung Fu To´A und unterrichtet diesen Stil seit 1993 in ihrer Schule in Bonn und Oberpleis. Desweiteren trainiert und unterrichtet sie japanisches Qi Gong und praktiziert seit 2003 die Dhyana-Meditation.

Li wird am Wochenende zur gemeinsamen Morgenmeditation einladen und diese mit einigen Qigongübungen ausklingen lassen.

**Ahmad Jabery**

## Kung Fu To´A Formentraining

Ahmad begann sein Kung Fu To´A Training 1977. Er gründete und leitete später To´A Schulen im Iran, in der Türkei und Deutschland. Heute arbeitet er als Physiotherapeut in seiner eigenen Praxis in Essen.

Ahmad wird in seinem Training alle To´A-Formen unterrichten und die Basistechniken vertiefen.

