

DEUTSCH-CHINESISCHE WUSHU AKADEMIE

DR. MARTIN RÜTTENAUER . WU MEI LING
ZÄHRINGERPLATZ 32 . D-78464 KONSTANZ

TEL. +49 7531 24831 . FAX +49 7531 16260
INFO@WUSHU.DE . WWW.WUSHU.DE



Wushu-, Taichi- und Push-Hands-Treffen

PFINGSTLAGER IN SAANEN

Fr, 29. MAI - Mo, 1. JUNI 2009

LIEBE WUSHU - , TAICHI - UND PUSH - HANDS - FREUNDE,

wieder einmal findet eines unserer legendären Trainingslager im Berner Oberland statt!

Das Lager ist offen für alle Gruppen, auch für Gäste aus anderen Schulen.

TRAINER

Wushu, Taichi, Gesamtleitung: Wu Mei Ling; Chen Taichi Kurzform: Urs Krebs;

Push-Hands: Lorenz Hofer, Terry Schwartz, Martin Rüttenauer

TRAININGSPROGRAMM

Wushu: Basis, Formen, Vertiefung und Wiederholung. Nord- und Süd-Shaolin.

Langstock, Speer und ggf. andere Trainingsgeräte mitbringen.

Taichi: Chen Taichi Kurzform, weiteres Programm wird nach Vorliegen der Anmeldungen festgelegt.

Push-hands: Schwerpunkt auf feinen Bewegungen und Anwendungen.

Gemeinsam: Aufwärmen, Taichi Pekingform, Basistraining.

UNTERKUNFT

In einem hufeisenförmigen, von außen eher unscheinbaren einstöckigen Holzgebäude befinden sich ein 4er, einige 6er sowie bei Bedarf ein 12er Zimmer mit Stockwerkbetten, zwei Aufenthaltsräume, zwei große voll eingerichtete Küchen mit Kühlschrank, Dusch- und WC-Anlagen. Alles ist sehr sauber, aber einfach. Unmittelbar vor dem Haus liegt eine kleine Wiese. Wir trainieren auf einem Schulhof bzw. auf einer Wiese in Fußentfernung, bei Regen in einer Klasse Halle.

ESSEN

Selbstversorgung. Es läßt sich im Lager gut kochen und backen. Die meisten Lebensmittel kann man bis Samstag nachmittag in Gstaad einkaufen; die Brotbar gleich am Ortseingang links hat auch am Sonntag und Montag geöffnet. Außerdem Supermärkte und Restaurants am Ort. Am besten vorher Kochgruppen bilden und alles planen.

ENTFERNUNG

von Konstanz 280 km, davon 230 km Autobahn, Fahrzeit 3 bis 3,5 Stunden,

Montag wg. Rückreiseverkehr ev. länger. Von Bern 80 km, davon 30 km Autobahn, Fahrzeit 1 bis 1,5 Stunden.

ANREISE

In Fahrgemeinschaften oder individuell am Freitag im Laufe des Tages. Bei Anreise mit der Bahn: Bahnhof Saanen, ca. 300 m vom Lager. Wegbeschreibung folgt auf Wunsch nach Anmeldung. Nicht mit Sarnen verwechseln.

MITBRINGEN

Trainingskleidung, alle Trainingswaffen, Schuhe für draußen und unbedingt zweites Paar für drinnen (keine schwarzen Sohlen!), Schlafsack, gute Laune und schönes Wetter. Außerdem Klopapier und Geschirrtuch und was Du sonst noch für nötig hältst. Empfohlen: Sonnenschutzmittel, Sonnenschutzkopfbedeckung, langärmelige Trainingskleidung. Jede Gruppe soll einen Wasserkocher mitbringen (ggf. mit Zwischenstecker für die Schweiz, 3-polig). Achtung: die neue traumhaft schöne Halle darf nur mit nichtfärbenden Sohlen betreten werden, also keine schwarzen Schuhsohlen und keine, die draußen getragen wurden..

ANMELDUNG

sofort! Spätestens bis Mittwoch, 13. Mai. Wie? Persönlich, telefonisch, per Brief, Karte, Fax oder e-mail.

Bitte angeben: Schwerpunkt Wushu, Taichi oder Push-Hands. Begrenzte Platzzahl.

VERSICHERUNG

Sache der Teilnehmer.

KOSTEN

€ 89 / SFr. 140 für das Training und Unterkunft im oben beschriebenen Gebäude inkl. Kurtaxe, Hallenmiete usw., ohne Essen.

ZEITPLAN

Freitag: Anreise und selbständiges Warmlaufen in den Bergen oder meditatives Teetrinken.

Samstag: 10-13 Uhr Training. Sonntag: 10-13 Uhr Training; Montag: 10-11:30 Uhr Training.

Nachmittags bei gutem Wetter Individualtraining bei der Unterkunft