



5. Preddöhler

# Frauen-Kampfkunst-Sommer

22.07.2018 – 27.07.2018



*let's fight and have fun*



## Der Ort

Preddöhl ist ein kleines Dorf in der Prignitz (Brandenburg), etwa 120 Kilometer von Berlin und Hamburg entfernt. Die Umgebung lädt zu Spaziergängen und Radtouren ein; das barrierefreie Gästehaus mit Bauernhofcharakter bietet viele ruhige Plätze, um sich zurück zu ziehen, zu erholen und die Tiere zu beobachten. Wer möchte, kann eine angeleitete Reitstunde buchen – oder im Alternativprogramm einen Eindruck in der Kommunikation von Mensch und Pferd erhalten. Dieses Jahr ist ein ganz besonderes Jahr. Preddöhl International e.V. wird 10 Jahre alt und wir würden am 28.7. unser Jubiläum gerne im Anschluss an die Kampfkunst-Woche mit Euch gemeinsam feiern. Vielleicht habt ihr ja Lust einen Tag länger zu bleiben.

## Übernachtung und Verpflegung

Es gibt drei Mahlzeiten am Tag, das warme Essen ist vegetarisch. Auf individuelle Bedürfnisse wie Unverträglichkeiten und religiöse Speisevorschriften gehen wir nach Absprache selbstverständlich ein. Übernachten könnt Ihr im Gästehaus in Mehrbettzimmern (6 Betten) mit eigenem Bad, im Bauwagen oder im Zelt.



## Training

Es gibt viele Trainingsflächen im Freien. Damit wir wetterunabhängig trainieren können, haben wir eine Sporthalle im Nachbardorf gemietet.

## Anmeldung und Information

Preddöhl International e.V.,  
Dorfstraße 4,  
16945 Kümmernitztal OT Preddöhl  
Telefon: 033986 - 50445,  
info@preddoehl-international.de,  
www.preddoehl-international.de



## Kontoverbindung

Preddöhl International e.V.,  
Stichwort „Frauen-Kampfkunst-Sommer“  
Konto: Sparkasse Prignitz  
IBAN: DE 34 1605 0101 1411 0194 62  
BIC: WELADED 1 PRP

## Anreise

Anfahrt aus Richtung Berlin: Anschlussstelle 18 „Meyenburg“ abfahren. Auf die Bundesstraße 103 nach rechts (Richtung Meyenburg / Plau am See) abbiegen, bis links eine kleine Straße in Richtung Gerdshagen abzweigt. Am Ortsschild Gerdshagen links in die Neue Straße einbiegen. Dem Straßenverlauf folgen, am See vorbei (rechter Hand) bis nach Preddöhl. Dort vorfahren bis zur Kreuzung, die Dorfstraße (L 155) überqueren, an der Kirche vorbei. In der ersten Hofeinfahrt links befindet sich der Parkplatz.



## Bitte mitbringen:

- ✓ Bettwäsche (Ausleihgebühr 8 Euro)
- ✓ Handtücher
- ✓ Hausschuhe
- ✓ Turnschuhe (draußen/drinnen)
- ✓ Arnisstöcke
- ✓ Langstock
- ✓ Fuß- und Handschützer

## Wochenplan

### Sonntag

Anreise	ab 14:00 Uhr
Orientierung / Begrüßung	17:00 Uhr
Begrüßungstraining	18:30 Uhr

### Montag, Dienstag und Donnerstag

Formen und Modern Arnis	10:00 – 11:15 Uhr
Tritte	11:30 – 12:45 Uhr
Aikido	15:00 – 16:30 Uhr
Freikampf	16:45 – 18:15 Uhr

### Mittwoch

Formen und Modern Arnis	10:00 – 11:30 Uhr
Aikido	11:45 – 13:15 Uhr

*Den Nachmittag haben wir für eigene Aktivitäten freigehalten (Schwimmen, Reiten etc.).*

### Donnerstag

Abschiedstraining	10:00 – 11:30 Uhr
Abreise	bis 14:00 Uhr

## Wir sind glücklich, euch folgende Trainings anbieten zu können:

### Li Schlüter (Meisterin Kungfu To´A, BRD)

Kungfu To´A ist ein iranischer Kungfu-Stil, dessen vielseitige Tritte und Trittkombinationen eine besondere Herausforderung darstellen. Sie unterrichtet diesen Stil seit 1992. Sie befasst sich außerdem seit vielen Jahren mit dem Studium der Golden-Sufi-Meditation und lehrt in der Bonner Kampfkunstschule (Kungfu To´A e.V.) auch japanisches Qigong nach AOKI und die koreanische Schwertkunst Haedong Kumdo.

### Lydia Lang (7. Dan, Shuri-Ryu Karate, BRD)

Lydia Lang trainiert und unterrichtet seit über 30 Jahren und sucht immer wieder neue Herausforderungen auf ihrem Weg in der Kampfkunst. Sie ist hauptverantwortliche Trainerin einer Kampfkunstschule in Berlin (Shuri-Ryu Berlin e.V.) und unterrichtet neben dem Karate auch Modern Arnis, Qi Gong und Tai Chi Chuan. Ihr Schwerpunkt liegt in der gewaltpräventiven und persönlichkeitsstärkenden Arbeit über den Weg der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Sie verfolgt dabei u.a. den Ansatz der sozialen Inklusion.

### Jenny Tervoakari (4. Dan Aikikai Aikido, Finnland)

Jenny trainiert seit mehr als 25 Jahren Aikido als Schülerin von Sensei Kazuo Igarashi Shihan 7. Dan. Obwohl ihr Hauptinteresse in den Kampfkünsten beim Aikido liegt führt sie ihr Grundinteresse an Budo dazu, auch andere Kampfkünste zu trainieren, so z.B. Muay Thai und Jo-Jutsu. Jenny trainierte mehrmals in Japan als „innere Schülerin“ (Ushideshi). Sie nahm mehrere Male an der weltgrößten Aikido Demonstration in der Nihon Budokan und an den World Combat Games teil. Jenny ist die Cheftrainerin von Kizunanokai Dojo Finnland.

### Birgit Tönnies (4. Dan, Wado-Ryu Karate / 2. Dan, Kickboxen, BRD)

Birgit Tönnies ist seit 2012 Trainerin für Wado-ryu Karate, Allstyle kickboxen und Selbstverteidigung bei Seitenwechsel e.V. Berlin. Sie ist als Urgestein der Frauenkampfkunst in Berlin anzusehen. Sie war 11mal Berliner Meisterin, Deutsche Meisterin und 4mal Europameisterin im Wado Ryu Karate und Vizemeisterin bei den internationalen Wado Ryu Meisterschaften in Japan. Im Kickboxen war sie 4mal Deutsche Meisterin und Weltmeisterin der IAKSA Semi- und Leichtkontakt. Sie war Trainerin von 1982-2012 im Verein Selbstverteidigung für Frauen e.V. und einige Zeit Teamcoach für das Wado Ryu Nationalteam Frauen im DKV.

