

# 6. Toggenburger-Frühlings-Camp in Wattwil

## 25.- 26. Mai 2017

Sehr geehrte Damen und Herren

Auch in diesem Jahr werden wir die Feiertage nutzen um ein Intensiv-Taekwondo-Wochenende in Wattwil, unter der Leitung von **Peer Steinkellner** als direkte Vorbereitung für die Schweizermeisterschaft durchzuführen. Verschiedene erstklassige Lehrer aus der Schweiz werden Trainings mit den Schwerpunkten, Wettkampf, Poomsae und Hosinsul und Beweglichkeit leiten. Die Plätze sind dieses Jahr auf 60 Sportler beschränkt und werden nach Anmeldungseingang verteilt. Mindestgrad ist der 8. Kup.

### Unsere Experten 2017:

**Sabrina Biondi**  
(Schweiz/Italien) –  
Ehm. Swiss National  
Team Italien



**Dieu Huy Song**  
(Schweiz) –  
Ehm. Swiss National  
Coach Poomsae



---

Die Kosten pro Teilnehmer betragen für Erwachsene ab 12 Jahren CHF 160.-/  
Kinder bis 11 Jahre CHF 120.-- und beinhalten die Hallennutzung, Übernachtung und Vollpension sowie den Kinoabend.

Treffpunkt ist die **Halle Grünenau in Wattwil**. Jeder Teilnehmer hat sich zwischen 09.00 und 09.30 Uhr zu registrieren. Das erste Training startet um 10.00 Uhr. Sollten Sie später eintreffen, benachrichtigen Sie bitte Herrn Steinkellner unter 079 694 10 35.

Jeder Teilnehmer muss (nebst persönlichen Artikeln) folgendes Material für ca. **sechs** Trainingseinheiten mitbringen: Budopass, 2 Dobok (Minimum), Unterarmschutz, Schienbeinschutz, Unterleibschutz, Hogu, Helm, Springseil, Hand Mit, 1 Trainingsanzug (Minimum), Hallenschuhe, Aussenschuhe, Pullover, Persönliche Wäsche nach Bedarf, Toilettenartikel, Frottiertücher, Schlafsack.

**Elektronische FussSchützer der Firma Daedo sind selbstmitzubringen!!!**

**Anmeldeschluss: 18. Mai 2017**

Wir freuen uns, Sie am 25. Mai 2017 zahlreich in **Wattwil** begrüßen zu dürfen.

Mit freundlichen Grüßen

**Peer Steinkellner**  
Xing Wu Guan Kampfkunstschule Wattwil

xing wu guan

Kampfkunstschule  
Wattwil

# Auffahrts - Trainingslager in Wattwil 25./26.05.2017

## Donnerstag 25.05.17

09:00 bis 09:30	Ankunft und Registration in der Turnhalle Grünenau in Wattwil und Bezug der Schlafräume
10:00 bis 12:00	Training (Wettkampf mit Sabrina Biondi)
12:15 bis 13:15	Mittagessen
14:00 bis 15:30	Training (Wettkampf mit Sabrina Biondi)
16:00 bis 17:30	Training (Beweglichkeit)
18:15 bis 19:00	Nachtessen
20:00 bis 22:00	Kino im Dojang
22:15	Nachtruhe

## Freitag 26.05.17

07:00 bis 07:45	Frühstück
08:15 bis 09:45	Training (Poomsae mit Meister Dieu Huy Song)
10:15 bis 11:45	Training (Hosinsul mit Meister Dieu Huy Song)
12:00 bis 13:00	Mittagessen
13:15 bis 14:00	Regenerationstraining
14:15	Räumung der Unterkunft
14:30	Abschluss