



Wochenende in der Kampfkunst Pekiti Tirsia Kali mit Arun M. Trefz in Meilen 23./24. Februar 2019

**Schnelligkeit, Timing, Kraft und Präzision –
sind Prinzipien der philippinischen Kampfkunst Pekiti Tirsia Kali**

An diesem Wochenende trainieren wir unter der kundigen Anleitung von Arun Trefz, wie wir die Stöcke gekonnt und lustvoll wirbeln lassen können. Ebenso machen wir Erfahrungen im Kampf mit bloßen Händen und üben uns im Umgang mit (Trainings-)Messern. Wir greifen dabei stets auf die gleichen Bewegungsmuster und Techniken zurück, unabhängig davon, was wir in den Händen halten.

Pekiti Tirsia Kali wurde lange Zeit nur im engen Kreis der Familie weitergegeben, und diesen familiären Geist spürt man noch heute. Wir trainieren ohne Hierarchien miteinander. Dabei liegt dem Kali eine lebensbejahende, positive Philosophie zu Grunde. Es geht um Lebendigkeit, Gesundheit, Selbstbewusstsein, Selbstentfaltung, Erfolg und Freundschaft.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Training macht grossen Spass und bringt ins Schwitzen!

Wann: Samstag 23.2. von 12-17 Uhr & Sonntag 24.2. von 10-15Uhr
Wo: Turnhalle Schulhaus Obermeilen, 8706 Meilen
Leitung: Arun Michael Trefz*, Freiburg i. Breisgau
Kosten: Fr. 200.-
Mitbringen: bequeme Kleidung, Zwischenverpflegung, sofern vorhanden Rattanstöcke (70-74cm lang) und Trainingsmesser (aus Plastik oder Holz)
Anmeldeschluss: Ende Januar 2019

* Arun Michael Trefz ist Lehrer für Zeitgenössischen Tanz und Contact Improvisation und unterrichtet Neuen Tanz und Stockkampfkunst auf Workshops im In- und Ausland. Als passionierter Bewegter fliessen bei ihm Erfahrungen in verschiedenen Kampfkünsten, darunter Brazilian Jiu Jitsu, Capoeira, Muay Thai und Systema sowie anderen Tanz und Bewegungsdisziplinen wie HipHop, Breakdance & Yoga in den Unterricht ein.

Anmeldung an: Sophie Scheurer, Lagerplatz 21, 8400 Winterthur, info@sophiescheurer.ch

Vorname, Name _____

Adresse _____

Telefonnummer _____

E-Mail-Adresse _____

Unterschrift _____

ich habe keine eigenen Stöcke

Versicherung ist Sache der Teilnehmer*in