



**TONG LU WU SHU**  
Wing Chun Kung Fu

**Tong Lu Wu Shu**  
G. Stingel & R. Quendoz  
Wiesentalstr. 8b  
8962 Bergdietikon

info@tonglu.ch  
www.tonglu.ch  
Tel. 076 344 07 39  
Tel. 079 679 04 05

## Information zum Kung Fu-Training

### Trainingszeiten:

Das Training findet jeweils am Montag und am Mittwoch von 19.30–21.00 Uhr statt.

Du kannst vor dem Training zum Aufwärmen freiwillig joggen gehen. Eine Finnenbahn befindet sich in unmittelbarer Nähe. Du kannst Dich selbstverständlich in der Schule umziehen. Dafür benötigst Du ungefähr eine Viertelstunde. Wir möchten Dich bitten, entsprechend früher zu kommen, damit wir mit dem Training pünktlich beginnen können.

Leichtes, analytisches Sparring ist nach einer gewissen Zeit fester Bestandteil des Trainings. Darum benötigst Du dann zusätzlich auch einen eigenen Zahn- und Tiefschutz, Frauen zusätzlich einen Brustschutz. Die Schutzausrüstung kann über die Schule bestellt werden.

### Bekleidung:

Für das **Kung Fu-Training** benötigst Du leichte Turnschuhe, eine bequeme, schwarze Hose und obligatorisch ein T-Shirt der Schule, welches Du in der Schule erwerben kannst. Da in der Schule keine Duschen zur Verfügung stehen, benötigst Du evtl. ein **Frotteetuch** und je nach Flüssigkeitsbedarf eine **Wasserflasche**. Getränke können aber auch in der Schule bezogen werden.

Bist Du **Einsteiger**, durchläufst Du eine 3-monatige **Probezeit**, während der Du Deine eigene Trainingsbekleidung benutzen kannst. Danach ist das Erwerben und Tragen der Tong Lu T-Shirts und einer schwarzen Trainingshose sowie der Schutzausrüstung bei Bedarf obligatorisch. Mit leichtem Sparring wird erst begonnen, nachdem der Student/die Studentin das dafür nötige Niveau und Wissen erreicht hat.

### Preise Erwachsene:

### SchülerInnen bis zum 20. Lebensjahr:

#### Probezeit (ab erstem Training + 2 ganze Monate)

Fr. 200.–

Fr. 160.–

#### Kung Fu

3-monatlich

Fr. 300.–

3-monatlich

Fr. 240.–

halbjährlich

Fr. 600.–

halbjährlich

Fr. 480.–

jährlich

Fr. 1100.–

jährlich

Fr. 880.–

Weitere Informationen findest Du auf unserer Internetseite [www.tonglu.ch](http://www.tonglu.ch).

Wir würden uns freuen, Dich beim Training begrüßen zu können.

Das Tong Lu Team

Guido Stingel

Roger Quendoz

Pia Stingel