

Vorankündigung Mitmach-Aktion!

Welt Tai Chi-Qi Gong Tag

Gesunde und entspannte Bewegungen für friedliches Miteinander

Welt Tai Chi – Qi Gong Tag - **25 Jahre** - Tai Chi – Qi Gong bei Grün-Weiß

Schirmherrschaft

.....

Datum: **Samstag, 29. April 2023 –**

Ort: **Sportplatz** hinter der Rosa-Luxemburg-Schule
Lutherstraße 54, 06886 Wittenberg (evtl. Sporthalle)

Uhrzeit: **10.00 – 10.15 Uhr** Eröffnung und Mini Kampfkunst- Show
10.15 – 11.00 Uhr Mitmach-Aktion ohne Anmeldung
(Leitung: Bärbel Färber)

Zielgruppe: **Tai Chi & Karate-Sportler, Sportbegeisterte &
Gesundheitsbewusste, Familien, Kinder bis Senioren**
Keine Vorkenntnisse erforderlich!
Übungen werden auf Teilnehmer abgestimmt!

Lehrgang (Anmeldung erforderlich)

für **Einsteiger und Wiedereinsteiger** Gebühr: 15,00 Euro

Ort: **(Sporthalle)Sportplatz „Am Schwanenteich“**
Lutherstraße 54, 06886 Wittenberg

13.30 - 15.20 **Qigong-Übungen**

Stärkung des Atem- und Immunsystem sowie Wirbelsäule

15.30 – 16.00 Uhr **Entspannung mit Klangschalen (dafür Decke mitbringen)**

Leitung: Bärbel Färber – Lehrerin für Tai Chi & Körperarbeit

Sonstiges: **Wetterfeste Kleidung! Voraussichtlich kleine Verpflegung vor Ort!**
**Diese Veranstaltung findet unter Einhaltung der zu dieser Zeit
gültigen Hygienebestimmungen statt.**

Informationen: www.karate-wittenberg.de

Veranstalter: **SV Grün-Weiß** Wittenberg-Piesteritz e.V., Abteilung **Karate - Tai Chi**