

Mitmach-Aktion!

Welt Tai Chi-Qi Gong Tag

Gesunde und entspannte Bewegungen für friedliches Miteinander
75 Jahre Friedenstaube – 1.000 Kraniche

Schirmherrschaft

- Datum:** **Samstag, 27. April 2024**
- 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)

Zur Stärkung des Atem- und Immunsystem sowie Wirbelsäule
für Einsteiger und Wiedereinsteiger Gebühr: 15,00 Euro

- Ort:** **(Sporthalle)Sportplatz „Am Schwanenteich“**
Lutherstraße 54, 06886 Wittenberg
- 13.30 – 13.40 Uhr** Aufwärmung mit „**Teller-Qigong**“ – Bärbel Färber
- 13.40 – 14.40 Uhr** **Übungen** aus dem medizinischen Qi Gong
Leitung: Andreas Lahn – Medizinischer Qi Gong Trainer aus Walsleben
- 14.40 - 15.40 Uhr** **Qigong** Übungen aus dem „**Wildgans-Qigong**“
- 15.45 – 16.00 Uhr** Entspannung mit Klangschalen – (dafür Decke mitbringen)
Leitung: Bärbel Färber – Lehrerin für Tai Chi & Körperarbeit

Sonstiges: **Wetterfeste Kleidung!**

Informationen: Tel.: 3491 667363 oder 0173 4396 221 bzw.

HP: www.karate-wittenberg.de oder E-Mail: friedenstaube_wittenberg@outlook.de

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