

Mitmach-Aktion!

Welt Tai Chi-Qi Gong Tag 2020

Gesunde und entspannte Bewegungen für friedliches Miteinander
Jubiläum 25 Jahre Karate-Tai Chi - Motto: „Wandlungsphasen“

Schirmherrschaft

Der Oberbürgermeister Torsten Zugehör

Datum: **Samstag, den 25. April 2020**

Ort: **Zwischen Bunkerberg u. Lutherhaus**
Event findet im Rahmen des Uni-Parkfestes statt.
Shuttle zwischen Bunkerberg u. Exerzierhalle (nähe Sporthalle)

Uhrzeit: **Morgen: 10.00 – 11.00 Uhr** Beginn mit Tai Chi – Qi Gong Show
Mittag: 12.30 – 13.15 Uhr

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

Veranstalter: **SV Grün-Weiß Wittenberg-Piesteritz e.V., Karate - Tai Chi**
Leitung: Bärbel Färber, Abteilungsleiterin

Lehrgang

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

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

14.00 – 15.00 Uhr **„Medizinisches Organ Qi Gong“** zur Stärkung des Funktionskreises Niere/Blase
Andreas Lahn Medizinischer Qi Gong Trainer aus Walsleben

15.00 - 16.00 Uhr **„Muskel-Knochen-Qi Gong“** Ist eine Methode, die Muskeln lockern, Knochen und den gesamten Bewegungsapparat zu stärken. Wunderbares Faszien-Training.
Bärbel Färber Lehrerin für Tai Chi & Körperarbeit

16.00 – 16.30 Uhr **Entspannung mit Klangschalen** Sonstiges: **Decke oder Matte für Entspannung mit Klangschalen!** Anmeldungen und Informationen: H. Schmidt
Tel.: 3491 667363 /B. Färber Tel.: 0173 4396 221 bzw. E-Mail: baerbelfaerber@hotmail.com