

Mitmach-Aktion!

Welt Tai Chi-Qi Gong Tag 2018

Gesunde und entspannte Bewegungen für friedliches Miteinander

**Schirmherrschaft durch den Oberbürgermeister Torsten Zugehör
zum 20jährigen Tai Chi-Jubiläum**

Datum: Samstag, den 28. April 2018

Ort: Sportplatz oder Sporthalle "Am Schwanenteich"
Lutherstraße 54, 06886 Wittenberg
Bei entsprechendem Wetter findet die Veranstaltung im Freien statt!
Bitte wetterfeste Kleidung.

Uhrzeit: 10.00 - 11.00 Uhr kostenfrei!
Jederzeit ein- und aussteigen möglich!

**Zielgruppe: Kinder bis Senioren, Familien, Tai Chi - Qi Gong oder andere
Sportfreunde-Freunde**
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Übungen werden auf Teilnehmer abgestimmt!

Veranstalter: **SV Grün-Weiß** Wittenberg-Piesteritz e.V., Karate - Tai Chi
Leitung: Bärbel Färber, Lehrerin für Tai Chi & Körperarbeit

12.45 Uhr Lehrgang "Teller-Qigong" "Panzi-Gong"

Ist eine wunderbare Methode, um den Rücken und die benachbarten Gelenke zu mobilisieren. Bänder, Sehnen und Muskulatur werden gedehnt und gekräftigt.

**Uhrzeit: 12.45 - 15.30 Uhr Übungen aus "Teller-Qigong" (Teller vorrätig)
15.30 - 16.00 Uhr Entspannung mit Klangschalen**

Zielgruppe: Einsteiger und Wiedereinsteiger
Sonstiges: Decke oder Matte für Entspannung mit Klangschalen!
Lehrgangsgebühr: 15,00 Euro

Anmeldungen und Informationen: Heike Schmidt Tel.: 03491 667363 sowie Bärbel Färber
Tel.: 0173 4396 221 oder E-Mail: baerbelfaerber@hotmail.com