

Mitmach-Aktion!

Welt Tai Chi-Qi Gong Tag 2019

Gesunde und entspannte Bewegungen für friedliches Miteinander

Schirmherrschaft

Der Landrat Jürgen Dannenberg

- Datum:** **Samstag, den 27. April 2019**
- 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, Abteilungsleiterin

Ab 12.45 Uhr Lehrgang für Einsteiger und Wiedereinsteiger - Gebühr: 15,00 Euro

- 12.45 – 14.15 Uhr** **„Medizinisches Organ Qi Gong“** zur Stärkung des Funktionskreises Leber/Galle entsprechend Jahreszeit Frühling
Andreas Lahn Medizinischer Qi Gong Trainer aus Walsleben
- 14.15 - 15.30 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
- 15.30 – 16.00 Uhr** **Entspannung mit Klangschalen**
Sonstiges: **Decke oder Matte für Entspannung mit Klangschalen!**

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