Mitmach-Aktion!

Welt Tai Chi-Qi Gong Tag

Gesunde und entspannte Bewegungen für friedliches Miteinander

Unsere Aktion: 1.000 Kraniche zu Ehren 75 Jahre Friedenstaube
mit den Wünschen
Frieden, Toleranz und Respekt

Schirmherr Landrat Christian Tylsch

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 **Organ-Qigong – Niere/Blase** – zur Aufwärmung Heillaute
Leitung: Andreas Lahn – Medizinischer Qi Gong Trainer aus Walsleben
14.40 - 15.40 Uhr **effektive Wirbelsäulenübungen** aus dem **„Kranich-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**