Deutsche Wushu Federation e.V.

German Wushu Federation

Geschäftsstelle: Am Utforter Graben 38, 47445 Moers
Tel.: +49-2841-44878, Email: dwf-geschaeftsstelle@arcor.de

Taiji Yangsheng Zhang (Taiji Fitnessstab) - Lehrgang 2022

- **Wann?** **Samstag, den 07.05.2022: Anreise 13:15 bis 13:45 h**
  Training von 14:00 – 18:00 h

  Sonntag, den 08.05.2022: Training von 09:00 – 13:00 h

- **Wo?** **VfL Wolfsburg e.V., VfL Sporthalle, Elsterweg 5, 38446 Wolfsburg**

- **Info vor Ort:** **Anke Zhang, Mail: wushu@vfl-wob.de, Mobil: 0173 205 1881**

- **Wer kann an dem Lehrgang teilnehmen?**
  1. Alle Sportler/-innen der DWF Vereine, die Interesse an diesen Übungen haben.
     Vorkenntnisse im Taiji nicht notwendig, aber hilfreich.
  2. Alle Sportler/-innen außerhalb der DWF Vereine, die Interesse am Taiji Fitnessstab haben.

- **Trainingsinhalt?**
  Taiji Yangsheng Zhang ist ein neues Set an Übungen, die von der Chinesischen Gesundheits-Qigong Assoziation herausgegeben wurden. Sie beinhalten die Konzepte des Ying und Yang aus dem Taiji sowie traditionelle Übungen mit dem Stab.
  Die Übungen des Sets sind sehr anmutig, einfach zu lernen und für Menschen jeden Alters geeignet. Sie unterstützen die Gesundheit und das allgemeine Wohlbefinden.

  Es kann ein einfacher Stab (Besenstil o.Ä.) verwendet werden. Bitte eigenen Stab mitbringen. Die Länge beträgt 1,05 - 1,20 Meter, je nach Körpergröße.

- **Wer leitet das Seminar?**
  Zhang Linfang: 6. Duan CWA, 5. Duan CG-Qigong Assoziation, Dipl. Sportpädagoge,
  - Sportler 1. Grades der V.R. China (höchste Auszeichnung im Wushu Sport)
  - Auszeichnung der Chinesischen Qigong Assoziation für die Verbreitung des Gesundheits-Qigong in Deutschland

- **Kosten?**
  20,- € / 40,-€ (Mitglied der DWF, mit gültigem DWF-Pass / kein Mitglied der DWF)
  für das gesamte Wochenendtraining

  Übernachtung in der Sporthalle möglich (abhängig von der aktuellen Corona-Lage).
  Anmeldung bei Anke Zhang (Info vor Ort).
  Kosten: 5,- € (Bitte Luftmatratze und Schlafsack mitbringen).

- **Anmeldung?**
  Die Meldung zu diesem Seminar kann per Telefon oder E-Mail erfolgen, siehe Briefkopf.

Die Kosten für die An- /Rückreise und Verpflegung sind von den Teilnehmern zu tragen.

(Berücksichtigung der Teilnehmer nach Eingangsmeldung)

Meldeschluss ist der 23. April 2022