

文武

WenWu

Taiji & Gongfu Sommercamp in Magdeburg

vom 15. bis 20. Juli 2019 **und zusätzlich** vom 22. bis 27. Juli 2019

Gruppentraining ♦ Grillabende ♦ Schwimmen ♦ Erholung ♦
♦ Stock- und Säbel-/Schwertkampf ♦ individual Training ♦



mit Chen Taiji Meister Cheng Lijun, 6. Duan

Unterrichtsgebühr: 55€ pro Einzeltag / 250,-€ Komplettpreis (vom 15.-20.06.: 20h Unterricht)

INFO & ANMELDUNG Email: anja.paul@wenwu.de / Mobil: 0176 8303 5758

www.wenwu.de



WenWu

**Taiji & Gongfu Sommercamp in Magdeburg
vom 15. bis 20. Juli *und zusätzlich* vom 22. bis 27. Juli 2019**

**Euch erwartet ein energetisches und zugleich erholsames Trainingserlebnis.
Ihr gestaltet das Programm: Individuelle Themenwünsche werden berücksichtigt.**

Für Einsteiger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Wir heißen Euch herzlich willkommen!

Unterrichtsinhalte



- ◆ Grundübungen im Umgang mit Kurz- und Langwaffen ◆ Stock-, Säbel/ Schwertkampf
- ◆ Taiji Übungen zur Qi Kultivierung ◆ Anwendung und Selbstverteidigung
- ◆ Shaolin Gongfu Training zur Kräftigung ◆ Meditation & Qigong Übungen zur Vitalisierung





WenWu

Taiji & Gongfu Sommercamp in Magdeburg

vom 15. bis 20. Juli *und zusätzlich* vom 22. bis 27. Juli 2019

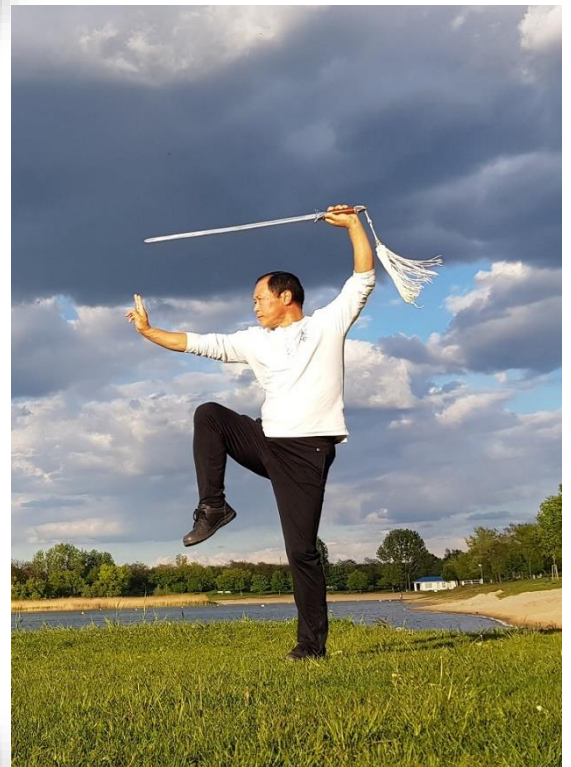
PROGRAMM

Nach einem offenem Morgenprogramm an der frischen Luft erwartet dich zurück im Trainingsraum ein gemeinsames und stärkendes Frühstück. Jeder kann etwas zu Essen und Trinken mitbringen.

Im Anschluss beginnt das zweistündige Vormittagsprogramm mit Meister Cheng. Das Training findet an ausgewählten Orten im freien und bei schlechtem Wetter im Trainingsraum statt.

Das Mittagessen kann gemeinsam o. per Selbstverpflegung organisiert werden. Nach einer kleinen Mittagsruhe folgt im Anschluss das ebenfalls zweistündige Nachmittagsprogramm.

Die Abende können mit gemeinsamen Grillen oder Schwimmen / Zelten gestaltet werden.



ZEIT FÜR DICH

Außerhalb der Gruppentrainingszeit können die Aktivitäten selbst bestimmt werden, z.B. mit eigenem Training, TCM zur Lebenspflege, Kochen, Biergartenbesuch, Wassersportaktivitäten oder einfach entspannten Stunden am See.

GESTALTE DAS PROGRAMM!

Wir bieten allen Teilnehmern exklusiv die Möglichkeit an, die individuellen Themenwünsche für die Woche in das Trainingsprogramm mit einfließen zu lassen. Hierzu findet am 1. Tag eine Befragung in der Gruppe statt.

06:00 - 08:00 Uhr	Morgenprogramm
08:00 - 09:00 Uhr	Frühstück
10:00- 12:00 Uhr	Gruppentraining
Ab 12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 - 16:00 Uhr	Gruppentraining
ab 17:30 Uhr	Abendessen + freie Gestaltung



WenWu

**Taiji & Gongfu Sommercamp in Magdeburg
vom 15. bis 20. Juli *und zusätzlich* vom 22. bis 27. Juli 2019**

UNTERKUNFT

Zelten

Für die Freunde des Zeltens: Ihr die Möglichkeit eure Zelte aufzuschlagen, hier werden wir auch an ausgewählten Stellen trainieren gehen.

Trainingsraum

Wir bieten auch unseren Trainingsraum zum Übernachten an, bringt einfach Schlafsack und Isomatte mit. Dusch- und Kochmöglichkeiten stellen wir euch gern gegen einen kleinen Obolus zur Verfügung.

Hotel

Wer Interesse hat in einem Hotel ganz in unserer Nähe zu übernachten, kann sich gerne bei uns melden, wir helfen euch gerne weiter.

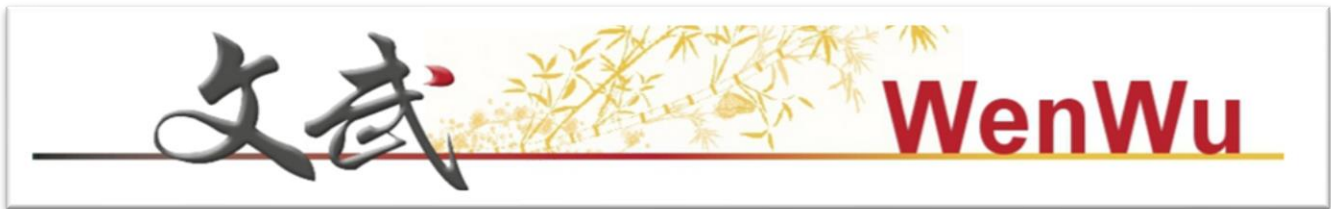
UMGEBUNG

Trainiert mit uns an erholsamen grünen Oasen am Rande der Stadt Magdeburg. Lasst euch überraschen, welche Orte wir für euch ausgesucht haben!

Unser Trainingsraum befindet sich in zentraler Lage und liegt dennoch erfrischend ruhig mit guter Anbindung zur Autobahn.

Direkt gegenüber ist ein Supermarkt, von hier aus sind in ein paar Gehminuten auch Bäckereien, Drogeriemärkte und diverse Imbissbuden und Restaurants zu erreichen. Wer Lust hat, gelangt auch in wenigen Minuten mit der Straßenbahn ins Stadtzentrum.

Mit dem Auto fährt man innerhalb von 5 Minuten zum Neustädter See, hier gibt es viele ruhige Plätze zum Trainieren, auch Wassersportaktivitäten und Restaurants/Bars mit direktem Seeblick.



Anmeldung

zum **Taiji & Gongfu Sommercamp in Magdeburg**
vom 15.-20. Juli **und zusätzlich** vom 22. - 27. Juli 2019

- Komplettes Seminar 250,-€ (15.-20. Juli)
- Komplettes Seminar 250,-€ (22.-27. Juli)

oder

Ich melde mich an für folgende Tage (bitte Datum hinter den Tag schreiben)

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Tag 1 (30,-€) | <input type="checkbox"/> Tag 4 (55,-€) |
| <input type="checkbox"/> Tag 2 (55,-€) | <input type="checkbox"/> Tag 5 (55,-€) |
| <input type="checkbox"/> Tag 3 (55,-€) | <input type="checkbox"/> Tag 6 (30,-€) |

Die Unterrichtsgebühren stehen in Klammern pro Tag bei Einzelbuchungen.

Name:

Adresse:

Tel.-Nr.: e-Mail:

Hiermit melde ich mich verbindlich zum **Taiji & Gongfu Sommercamp 2019** an.

Datum Unterschrift