

Anfänger:

vom 22.7. um 12:00 bis 24.7. um 12:00

Programm:

Taiji-Theorie, Grundübungen (Fang Song Gong, Stehen, Seidenfadenziehen I), Laojia Yilu, Partnerübungen

Trainingsbeginn: Fr., 15:00

Fortgeschrittene:

vom 24.7. um 16:00 bis 31.7. um 12:00

Programm:

Taiji-Theorie, Grundübungen (Fang Song Gong, Stehen, Seidenfadenziehen II), Laojia Yilu, Partnerübungen, Laojia Erlu

Trainingsbeginn: So., 16:00

Treffpunkt: Schülerwohnhaus Schrems, Budweiser Straße 2, 3943 Schrems

Eine Überschneidung der beiden Gruppen ist möglich und sogar erwünscht. Die Unterrichtsinhalte werden allerdings den jeweiligen Kursen entsprechen.

Zeitplan:

7:00 – Zhan Zhuang

(freiwillig, jeder kommt so, dass er seine Wunschzeit steht)

7:40 – Fang Song Gong & Seidenfadenziehen

8:30 Frühstück

- Pause -

10:00 – Laojia Yilu & Waffenformen

12:00 - Mittagessen

- große Pause -

16:00 – Laojia Yilu & Tuishou

18:30 – Abendessen (Selbstversorgung)

Abreise:

Nach dem Mittagessen auswärts (ca. 13:00-13:30)

Kosten:

Übernachtung: € 20,--/Nacht

Verpflegung: Frühstück: € 5,--; Mittagessen: € 7,--

Turnhalle: Einmalig € 20,--

Training Mitglieder:

€ 40,-- /Tag; € 20,-- pro Halbtage;

Anfänger Gesamt: € 100,--

Fortgeschrittene Gesamt: € 220,--

Anfänger & Fortgeschrittene Gesamt: € 280,--

Training Nichtmitglieder:

€ 60,-- /Tag; € 30,-- pro Halbtage;

Anfänger Gesamt: € 150,--

Fortgeschrittene Gesamt: € 330,--

Anfänger & Fortgeschrittene Gesamt: € 420,--

Alle Beträge vor Ort in bar zu begleichen.

Anmeldeschluss:

31.06.2022 (Anmeldungen werden aber gerne früher entgegengenommen)

Mitzubringen:

Trainingsbekleidung für In- und Outdoor (für alle Wetterlagen)

