



Gesundheit ist die Basis für Lebensqualität und Freude am Leben. Für Chinesen ist die bewusste Lebensführung und eigene Aktivität zur Vorbeugung von Alltagsbeschwerden und Krankheiten fest im Lebenszyklus integriert. Die Stadt Dietfurt und die LaoShan Union e.V. möchte Ihnen die einmalige Gelegenheit bieten während des Bayrisch-Chinesischen Sommerfestes in diesen Rhythmus einzutauchen, um aktiv für sich selbst Gutes zu tun und mit Energie und Wohlbefinden den Tag zu begehen.

Es werden **kostenlose Veranstaltungen für Einsteiger** im Franziskuspark, im Übungsraum im alten Kindergarten und auf der Aktionsfläche im Innenhof des Modehaus Götz/Café BayChi angeboten. Die **Kurse für Fortgeschrittene** in der Grundschulturnhalle sind mit einer **Gesamt-Kursgebühr von EUR 80,00** verbunden. Stundenweise Teilnahme ist möglich - Gebühr pro Zeitstunde EUR 15,00. Sämtliche Kurse werden von qualifizierten QiGong bzw. TaijiQuan Lehrer/innen der LaoShan Union e.V. geleitet.

Wir bitten um **vorherige Anmeldung** per E-Mail oder Telefon: Einsteiger mailen an anmeldung@laoshanunion.org und Fortgeschrittene an dietfurt@laoshanunion.org oder melden Sie sich telefonisch unter der Nummer 08464/6400-19 in der Tourist Information Dietfurt an. Ebenfalls gibt es für Kurzsentschlossene die Möglichkeit sich während des Festes am Info-Stand der LaoShan Union e.V. für freie Restplätze anzumelden.

Was ist QiGong?

QiGong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform. Durch einfache, ruhig und fließend ausgeführte Übungen werden die Kreislauf-, Atem- und Lymphsysteme reguliert, Muskelverspannungen gelöst und eine angenehme, klare Verfassung gefördert. Durch die kurzen Formen ist QiGong sehr geeignet zum Einsteigen. Es ist ein Training für Körper, Geist und Seele, das die Lebensenergie Qi harmonisiert und zum Fließen bringt – ideal für einen gesunden Start ins Sommerfest!

Was ist TaijiQuan?

TaijiQuan ist ein System der chinesischen Bewegungslehre, das der Gesundheit, der Persönlichkeitsentwicklung und der Meditation dient. Die Übungsreihe ist komplexer und formenreicher als QiGong. Der ursprüngliche Kampfkunstaspekt tritt längst weit in den Hintergrund. In den Bewegungsabläufen spiegeln sich Körperspannung und Entspannung, natürliche und tiefe Atmung, sowie Konzentration und Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, auf sich und seine Umwelt wieder. Ein regelmäßiges TaijiQuan Training lässt Sie geschmeidig und vital werden und bleiben.



Was ist Taiji Bailong Ball?

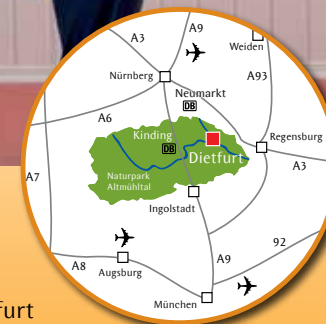
Taiji Bailong Ball ist ein Trendspiel für Jung und Alt aus dem modernen China. Dabei spielt man mit einem Racket und einem mit Sand gefüllten Ball. Ziel ist es den Ball und sich selbst beim Soloplay so ins Schwingen und in Bewegung zu setzen,

dass der Ball stets wie angeklebt auf dem Racket haftet. Spielt man den Ball mit Partner, so fliegt der Ball durch kurvenförmige und drehende Moves durch die Luft - Schlagen ist nicht erlaubt! Spaß für die ganze Familie ist vorprogrammiert.

Was ist WuShu?

WuShu ist außerhalb Chinas auch als KungFu bekannt. Das WuShu stellt in der heutigen Gesellschaft eine Sportart dar, die vor allem auf die Körpererziehung und Bewegungslehre abzielt. Es werden angedeutete Kampftechniken in choreographisch elegante Übungsfolgen arrangiert. Dabei finden verschiedene kraftvolle und konzentrierte Stoß-, Kick- und Sprungtechniken statt. Im Rahmen des Sommerfestes laden wir insbesondere Kinder und Jugendliche ein, beim WuShu-Training mitzumachen.

Erleben Sie diese traditionell chinesischen Bewegungskünste bei der Vorführung am Samstag um 15 Uhr und am Sonntag um 13 Uhr auf der Showbühne!



Anmeldung

In der Tourist Information Dietfurt
Hauptstr. 26 · 92345 Dietfurt
Telefonisch: 08464/6400-19
oder per E-Mail:
Fortgeschrittene: dietfurt@laoshanunion.org
Einsteiger: anmeldung@laoshanunion.org

Eine Kooperation von:



LaoShan Union e.V.
Vereinigung für Traditionelle Chinesische Medizin und Lebenspflege
Tannenhof 45 · 22397 Hamburg
Tel.: +49-40-2806454 · Fax: +49-40-21994669
info@laoshanunion.org · www.laoshanunion.org



Tourist-Information Dietfurt a.d. Altmühl
Hauptstraße 26 · 92345 Dietfurt a.d. Altmühl
Tel. 08464/6400-33 · Fax 08464/6400-33
tourismus@dietfurt.de · www.dietfurt.de



18./19.06.2016



QIGONG UND MEHR

LEBENS PFLEGE-FORUM AM BAYRISCH
CHINESISCHEN SOMMER IN DIETFURT



AKTIVE LEBENS PFLEGE IN DIETFURT



Samstag, 18. Juni 2016

	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00
Show-Bühne = SB; Info-Stand = Info				Infostand						Vorführung traditioneller chinesischer Bewegungs- künste	Infostand
Innenhof Modehaus Götz/ Café BayChi = 1				WuShu für Kids & Jugendliche, Anfänger (XFS)			Taiji Bailong Ball, Anfänger (XFS)			Taiji Ball für Anfänger (XFS)	
Übungsraum im Alten Kindergarten (Premerz- hoferweg 1) = 2				QiGong für Anfänger (BMF)							
Franziskuspark (Dr. Pröll Weg) = 3		QiGong im Park für Anfänger & Fortgeschrittene (AK)					TaijiQuan für Anfänger (THG)				
Grundschulturnhalle (Schulweg 2) = 4	QiGong für Fortgeschrit- tene (DH)	QiGong Spiel der 5 Tiere (MGW)		TaijiQuan & Waffen- formen für Fortge- schrittene (GS)			TaijiQuan & Waf- fenformen für Fort- geschrittene (GS)				

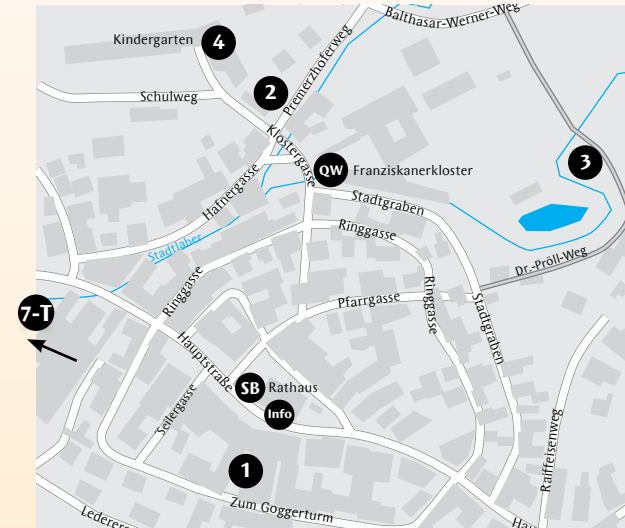
Sonntag, 19. Juni 2016

	7.00	8.00	9.00	10.00	11.00	12.00	13.00	14.00	15.00	16.00	17.00
Show-Bühne = SB; Info-Stand = Info				Infostand			Vorführung traditioneller chinesischer Bewegungs- künste	Infostand	Abschluss- übungen auf dem QiGong- Weg (MGW)		
Innenhof Modehaus Götz/ Café BayChi = 1				WuShu für Kids & Jugendliche, Anfänger (XFS)							
Übungsraum im Alten Kindergarten (Premerz- hoferweg 1) = 2				QiGong für Anfänger (HPA)							
Franziskuspark (Dr. Pröll Weg) = 3		QiGong im Park für Anfänger & Fortgeschrittene (AK)									
Grundschulturnhalle (Schulweg 2) = 4	QiGong für Fortgeschrit- tene (DH)	Freies Üben und Austausch für Fortgeschrittene		TaijiQuan & Waffen- formen für Fortge- schrittene (GS & THG)							

kostenlos kostenpflichtig: Belegung Gesamtprogramm = 80,00 €; Belegung Stundenweise = 15,00 € (1 Std.), 20,00 € (1,5 Std.), 25,00 € (2 Std.)

Änderungen vorbehalten.

Wo ist was:



- 1 Innenhof Modehaus Götz/ Café BayChi
- 2 Übungsraum im Alten Kindergarten (Premerzhoferweg 1)
- 3 Franziskuspark (Dr. Pröll Weg)
- 4 Grundschulturnhalle (Schulweg 2)
- QW QiGong-Weg Start
- SB Show-Bühne
- Info Info-Stand
- 7-T 7-Taler-Halle (Bahnhofstraße 51) = Ausweichhalle für Kurse der Standorte 1 (IHG) und 3 (FP) bei schlechter Witterung. Siehe Aushang bei der Tourist-Information.

Übungsleiter/innen:

Tan Huck Gea	THG
Papendick-Apel Helga	HPA
Fenske Britt-Marie	BMF
Klier Andreas	AK
Stoll Georg	GS
Gmelch-Werner Marlene	MGW
Du Hong Lena	DH
Sui Xiaofei	XFS

Wir bitten um vorherige Anmeldung! Anmeldemodalitäten siehe Rückseite.

Kursleiter/innen



Hong Lena
Du



Britt-Marie
Fenske



Marlene
Gmelch-Werner



Andreas
Klier



Helga
Papendick-Apel



Georg
Stoll



Xiaofei
Sui



Huck Gea
Tan