

## Tai Chi für jedes Alter in Wolfsburg

- Treffen der Schulen
- harmonisches Lernen
- Altersübergreifend



Hamburg, 11.04.2013 – Einer der vielen Vorteile der chinesischen Bewegungskunst Tai Chi ist, dass die Übungen sowohl alleine als auch gemeinsam trainiert werden können.

Bei den gemeinsamen Übungen werden entweder Choreografien synchron ge-

übt oder es geht in den Kontakt mit einem Partner und es wird das Steh- und Zentrierungsvermögen des Partners trainiert.

Die auf Tai Chi spezialisierten Schulen Wu Wei aus Bremen, Hamburg-Bergedorf und Hamburg-Othmarschen haben sich am Samstag, den 06. April 2013 mit der Wolfsburger Schule Wuyou e.V. getroffen um gemeinsam Tai Chi zu trainieren.

50 Teilnehmer haben erst unter der Anleitung von Meister Jia Ruiqi (6. Duan Wushu) Handform und Grundlagen des Waffenkampfes mit dem Stock trainiert und anschließend bei Ausbilder Jan Leminsky die Grundlagen im Tai Chi Kampf erlernt.

„Ein supertoller Tag mit 6 Stunden Training und richtigem Muskelkater“ freut sich dann auch Barbara A. aus Hamburg, die mit ihren 68 Jahren die älteste Teilnehmerin war. „Supercool“ ergänzt der jüngste Teilnehmer Sebastian (10 Jahre).

Die beiden Lehrer Jia Ruiqi und Jan Leminsky haben sich insbesondere über den harmonischen und gut Umgang der Schüler miteinander gefreut. „Alter spielt beim Tai Chi keine Rolle“ betont Jan Leminsky und Jia Ruiqi ergänzt „Gerade für Jugendliche ist Tai Chi eine gute Körperschulung und die Grundlage für eine gute Körperhaltung.“

Die beiden Experten aus Wolfsburg und Hamburg haben in ihren Schulen Jugendgruppen und bieten altersgerechtes Training an. Freude an der Bewegung und dem Miteinander der Generationen zeichnen die Schulen aus. Informationen auf [wuyou.de](http://wuyou.de) oder [wuweiweb.de](http://wuweiweb.de)



### Über Wu Wei

Die Wu Wei Schule in Hamburg bietet regelmäßigen Unterricht in Tai Chi und Qi Gong. Die eigenen Schulräume mit Garten sind vornehm gehalten. Ausbildung und Seminare runden das Programm ab.

Im Businessbereich werden individuelle Lösungen im Streßmanagement angeboten. Im Ausbildungsprogramm der Wu Wei werden Kursleiter in Tai Chi Chuan und Qi Gong ausgebildet, die im Unterricht den Lehrern assistieren und dadurch für die Schüler eine sehr individuelle Betreuung ermöglichen.

Wu Wei Schule für Tai Chi & Qi Gong  
Inh. Jan Leminsky  
Reventlowstr. 35  
22605 Hamburg  
Tel. 040-855 00 158  
[hamburg@wuweiweb.de](mailto:hamburg@wuweiweb.de)