

# Sommertrainingslager 2019

mit **Großmeister Chen Shi Hong**

"Qi Gong, Wushu und Taijiquan für Anfänger und Fortgeschrittene"

Brno (CZ): 10.-14.7.2019



## Programm

### **Taijiquan im Chen Stil**

Alter Rahmen 1. Form, Neuer Rahmen 1. Form, Neuer Rahmen 2. Form,  
18 Bewegungen, 38 Bewegungen, Fächer-Form, Schwert-Form, Push Hands  
mit **Großmeister Chen Shi Hong**

### **Qi Gong**

1000 Jahre Qi-Gong für die Gesundheit, 13 Qi-Gong-Taiji-Übungen, 8 Schätze  
mit **Großmeister Chen Shi Hong**

### **Wushu**

18 Bewegungen des Shaolin, 5-Tiere Formen, Langboxen, Fächer, Säbel,  
Gottesanbeterin, Stock Partnerform, Sanda  
mit **Großmeister Chen Shi Hong**

**Das Training findet in parallelen Übungsgruppen statt.**

# Das Sommertraining in Zahlen

## Brno (Tschechien):

<b>Zeitraum</b>	<b>Preise</b>
1 Tag	CZK 1.400,--
2 Tage	CZK 2.200,--
3 Tage	CZK 2.800,--
4 Tage	CZK 3.200,--
5 Tage	CZK 3.600,--
<b>Trainingsbeginn:</b>	Mittwoch, 10.7. um 16:00 Uhr
<b>Treffpunkt:</b>	Park Luzanky, Brno
<b>Trainingszeiten:</b>	9:30-12:00 und 16:00-18:30
<b>Trainingsende:</b>	Sonntag, 14.7. um 12 Uhr



### **Wetter:**

Das Training findet auch bei Schlechtwetter statt. In diesem Fall Großmeister Chen Shi Hong kontaktieren!

### **Anmeldung: ab sofort**

bei Großmeister Chen Shi Hong:

**Tel: 0699 1 081 42 57**

oder bei Paris Lainas:

**E-Mail: lainas@chello.at**