## Tai Chi fördert Jugendliche und Kinder

*Schattenboxen für Kids*

Kinder und Jugendliche brauchen Bewegung und der Spaß sollte auch nicht zu kurz kommen.

Seit über 6 Jahren bietet die Wu Wei Schule in Hamburg Othmarschen ein spezielles Programm für Kinder und Jugendliche an, dass Körper, Geist und Gruppe vereint.

"Basis ist das chinesische Schattenboxen Tai Chi." Erläutert der Ausbilder Jan Leminsky die Konzeption und weiter "Die Kinder und Jugendlichen werden durch ein Prüfungssystem motiviert, dass Ziele setzt, die erreichbar sind und doch Anstrengungen in körperlicher und geistiger Hinsicht darstellen."

In Minigruppen von maximal 8 Jugendlichen trainieren die Kinder Grundtechniken der chinesischen Kampfkünste und lernen Choreografien, die sie bei Vorführungen oder Turnieren zeigen.

Das Wettkampfteam der Wu Wei Schule stellt in den Bereichen Jugend die Deutschen Meister des Traditionellen Kung Fu Verbandes. Doch Wettkampf ist nur ein kleiner Teil im umfangreichen Programm.

Die Jugendlichen üben gemeinsam und haben viel Spaß zusammen. Ein bereits ausgebildeter Jugendtrainer und ein weiterer in Ausbildung unterstützen den Ausbilder Jan Leminsky beim Unterricht und aufgrund der guten Nachfrage werden ab Mitte August weitere Gruppenzeiten angeboten, so dass der Einstieg für interessierte Jugendliche erleichtert wird.

"Meine Hobbies sind Fussball und Tai Chi ! Beides ergänzt sich toll und ich habe in beiden Bereichen meine Freunde." Freut sich Lukas aus der Jugendgruppe, der mit seinen 13 Jahren und  über 3 Jahren Erfahrung schon zu den "Senioren" gehört.

Über Einstiegsmöglichkeiten informiert die Website der Wu Wei im Bereich Tai Chi unter Jugend / Kinder auf  http://www.wuweiweb.de .

### Pressekontakt

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky
Reventlowstr. 35
22605 Hamburg

wuweiweb.eu
j.leminsky@wuweiweb.org

### Firmenkontakt

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky
Reventlowstr. 35
22605 Hamburg

wuweiweb.eu
j.leminsky@wuweiweb.org

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 Ausbildungs-programm 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.

**Anlage:** Bild