



## **Tai Chi im Body-Focus**

*Mit Kraft den Tag beginnen*

Das Angebot für das Zusammenspiel von Körper und Geist hat in der Hamburger City eine Bereicherung erfahren.

Seit August 2010 bietet bereits Body Focus am Gänsemarkt ein Personal-Training mit Geräten an. Hierbei wird der Kunde durch die Übungen und auf sein Ziel durch einen Trainer geführt.

Neu im Angebot von Body Focus ist jetzt Tai Chi. Die chinesische Bewegungs- und Kampfkunst wird auch als Meditation in Bewegung oder Schattenboxen bezeichnet und ist die ideale Ergänzung zum personalisierten Gerätetraining.

Die in Hamburg bekannte Tai Chi und Qi Gong Schule Wu Wei hat im Oktober mit einem ersten Morgenkurs gestartet.

"Vor der Arbeit in Bürokleidung wird Tai Chi praktiziert." Erläutert der Inhaber der Wu Wei Schule und Akademie Jan Leminsky das Angebot und weiter: "Da man bei den Übungen nicht ins Schwitzen kommt und gleichzeitig Kraft und Energie für den Tag aufbaut, ist es ideal den Tag im Body Focus zu beginnen."

Auch der Geschäftsführer von Body Focus Mario Adelt ist begeistert: "Wir haben gleich gemerkt, dass hier ein weiterer Baustein in unserem Konzept zur persönlichen Betreuung abgedeckt wird."

Nach einer ersten Einführungsphase mit dem Kurs am Mittwoch-Morgen sollen weitere Angebote am Nachmittag folgen. "Auch hier orientieren wir uns an unseren Kunden, die gerne vor oder nach der Arbeit bei uns verweilen." Berichtet Mario Adelt über die Angebotsentwicklung.

Body Focus und Wu Wei veranstalten zur Information einen aktiven Vortragsabend zum Thema Tai Chi und seine gesundheitlichen Wirkungen. Anmeldungen und weitere Informationen über die Website von Body Focus oder der Wu Wei Website.

## **Pressekontakt**

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky  
Reventlowstr. 35  
22605 Hamburg

wuweweb.eu  
j.leminsky@wuweiweb.org

## **Firmenkontakt**

Wu Wei Schule für Tai Chi und Qi Gong

Herr Jan Leminsky  
Reventlowstr. 35  
22605 Hamburg

wuweweb.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

