



Tai Chi Fitness in Wentorf

Sanfte Fitness in Hamburg und Wentorf

Fitness und Tai Chi - ist so etwas möglich?

Für ein intensives Tai Chi Chuan Training ist körperliche Fitness notwendig, die im Kader der Hamburger Wu Wei Schule aufgebaut wird. Das Fitness-Training wurde von dem Leiter der Schule Jan Leminsky als eigenständiges Training rausgelöst und ist auch ohne Vorkenntnisse in Tai Chi sehr gut nutzbar.

Seit über einem Jahr läuft dieses Training bereits im Westen Hamburgs und in einer regelmäßigen Gruppe trainiert in Flottbek eine begeisterte Gruppe. Jetzt startet das Programm auch in der Wu Wei Wentorf.

"Es freut mich dieses Top-Programm aus unserem Kader in Wentorf unterrichten zu dürfen" freut sich Trainer und Leiter der Wu Wei Wentorf Dieter Möller, der am Samstag, den 19. Februar 2011 um 11:00 Uhr im InJoy, am Casinopark 14, 21465 Wentorf mit einem Workshop dieses Angebot in Wentorf startet.

"Ausdauer und Entspannung werden durch Tai Chi Fit verbunden. Ein kontinuierlicher und sanfter Kraft- und Konditionsaufbau." Erklärt Jan Leminsky - Inhaber der Wu Wei Othmarschen und Wentorf - das Besondere an dem Workshop-Angebot.

Ob Fitness-Fan, Kampfkünstler oder Kraftsportler: Tai Chi fit vereinigt viele Interessen, ist neu und am Samstag, 19. Februar 2011 in der Wu Wei Wentorf im InJoy für EUR 10,00 pro Person von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr live zu erleben.

Voraussetzung : Eine Flasche Wasser und Sportkleidung. Duschen sind vor Ort und Trainer Dieter Möller freut sich auf viele neue Gesichter.

Weitere Informationen und online-Ameldung auf wentorf.wuweiweb.de

Pressekontakt

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

