

# 吳式太極拳

## Einladung

**Herbstseminar 2024**

in Leverkusen (D)

Sa **07. Sep** bis So **08. Sep**



*Liebe Taichi-Freunde,*

Hiermit lade ich zum Herbstseminar 2024 ein.

Wir werden wieder mit den **Schwerpunkte Tuishou** und **Form (en)**, und besonders deren **Verknüpfung**, zwei Tage lang praktizieren.

Außerdem wird bei Bedarf **Säbel**, **Lanze** und **Schnelle** unterrichtet/korrigiert/vertieft.

Wer sich als **Kursleiter** oder **Lehrer prüfen** lassen möchte, kann dies tun, wenn die Voraussetzungen dazu erfüllt sind.

Die Location wird wieder das „**K1**“ werden, was bedeutet, dass wir wieder die **Verpflegung** (außer Frühstück) und das **Training** unter einem Dach und in einem Kostenbeitrag haben. So muss jeder lediglich für die Übernachtung und An- und Abreise selbst sorgen.

Der Preis für das komplette Seminar inkl. der unten aufgeführten Mahlzeiten beträgt

**310.- Euro**, für EWTC-Mitglieder **300.- Euro**.

Neben dem Training sind im Preis folgende Mahlzeiten enthalten:

- **Kaffee/Tee** in den Pausen morgens, nachmittags an beiden Tagen inkl. kleinem Gebäck
- **Mittagessen** an **beiden** Tagen
- **Menü** Samstagabend

Es wird an beiden Tagen um **9:00 Uhr** begonnen und **ca. 18:00 Uhr** trainiert.

**Anmeldeschluss ist der: 17. August 2024**

Aufgrund der hohen Nachfrage empfehle ich jedoch sich so früh wie möglich anzumelden.

Bitte reicht diese Einladung auch an Bekannte bzw. Interessenten und Neulinge weiter.

Bei Rückfragen wendet Euch bitte an:

**Udo Kästner**, +49 176 6409 1366 und [wolkenhand@gmail.com](mailto:wolkenhand@gmail.com)

## Location und Anfahrt / Parken etc.

Die Location nennt sich **K1** (von ehemals Kolonie 1) und befindet sich in der

**Hauptstr. 135, 51373 Leverkusen**

Dort können wir drinnen in zwei Gruppen trainieren und auch den Außenbereich nutzen, falls das Wetter mitspielt.



Es gibt eine **kostenlose Parkmöglichkeit** -auch über das gesamte Wochenende- etwa 150m vom K1 entfernt, die Hauptstr. Etwas hinunter in Richtung Rhein.

Dort ist eine Einfahrt mit einer Schranke, die sich öffnet, sobald man heranfährt.



Leverkusen befindet sich am Rhein, nördlich von Köln und südlich von Düsseldorf, eingebettet in das Autobahnkreuz A3-A1. Es ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen und ebenso über die Flughäfen Köln und Düsseldorf.

# Programmplanung

- flexibel-

Samstag

6 h

09:00 – 9:30		Begrüßung
9:30 – 10:30	1 h	<b>Vorübungen, Lange Form</b> <i>zusammen</i>
10:30 – 11:00		<i>Kaffeepause</i>
11:00 – 12:30	1,5 h	<b>Pushhands / Formen</b> <i>ggfs. getrennt</i>
12:30 – 14:00		<i>Mittagspause inkl. Essen</i>
14:00 – 15:30	1,5 h	<b>Praktische Theorie -&gt; Grundlagen/Anwendungen Form</b> <i>zusammen</i>
15:30 – 16:00		<i>Kaffeepause</i>
16:00 – 17:30	1,5 h	<b>Pushhands / Formen</b> <i>ggfs. getrennt</i>
17:30- 18:00	0,5 h	<b>Kurze Form, locker machen</b> <i>zusammen</i>
18:00 – 19:00		<i>Freie Verfügung</i>
19:00 – 22:00		<i>Abendessen</i>

## Sonntag

6,5 h

09:00 – 9:30	0,5 h	<b>Aufwärmgymnastik, Kurze Form</b> <i>zusammen</i>
9:30 – 10:30	1 h	<b>Pushhands / Formen</b> <i>ggfs. getrennt</i>
10:30 – 11:00		<i>Kaffeepause</i>
11:00 – 12:30	1,5 h	<b>Pushhands / Formen</b> <i>ggfs. getrennt</i>
12:30 – 14:00		<i>Mittagspause inkl. Essen</i>
14:00 – 15:30	1,5 h	<b>Freies Training (alle Themen) unter Anleitung</b> <i>ggfs. getrennt</i>
15:30 – 16:00		<i>Kaffeepause</i>
16:00 – 17:00	1,5 h	<b>Lange Form, locker machen</b> <i>zusammen</i>
17:00- 18:00	0,5 h	<b>Freies Training (alle Themen) unter Anleitung</b> <i>ggfs. getrennt</i>
18:00		<i>Ende</i>