



Shotokan-Karate im TSV Lindau 1850 e.V.
www.karate-lindau.de



Herbstlehrgang Qi Gong und Karate

am Sonntag, den 09. November 2025, 09:00 bis 13:00 Uhr in der Jahnturnhalle

In der ersten Hälfte unseres Herbstlehrgangs setzen wir uns mit zwei Qi Gong-Formen auseinander. Die beiden QiGong-Formen sind für alle, Karatekas, Tai Chi-Übende und „Neueinsteiger“ sehr gut geeignet.

In der zweiten Hälfte werden Julia Bek und Julia John Euch Karatekas bei den Prüfungsvorbereitungen begleiten.

Zum Qi Gong-Teil des Lehrgangs laden wir auch die Eltern und Partner unserer Karatekas recht herzlich ein.

Ablauf:

09:00 Uhr bis 11:00 Uhr

*Basisübung des Zhang Zhuang „Stehen wie eine Säule“

*Einblicke in das Shaolin Yi Jin Jing

Pause – Eigene Teetasse bitte mitbringen

11:30 Uhr bis 13:00 Uhr

*Prüfungsvorbereitung Shotokan-Karate

Wir freuen uns auf Euch

Julia Bek

Julia John

Eugen Schuhmann

Für Qi Gong (Tai Chi Chuan) ist man oft zu jung aber nie zu alt.

Für Karate gilt: Es ist nie zu spät was Neues zu lernen!