

Trainingszeiten

Tai Chi Chuan

Dienstag

20:00 - 21:00 Uhr Mittelstufe

Donnerstag

20:30 - 21:30 Uhr Fortgeschrittene

Tae Kwon Do

Dienstag

15:30 - 16:30 Uhr Kinder bis 8 Jahre

16:30 - 18:00 Uhr Kinder ab 8 Jahre

17:45 - 19:15 Uhr Jug. und Erwachsene

Mittwoch

18:00 - 19:30 Uhr Wk-Training Anf.

Donnerstag

17:00 - 18:30 Uhr Kinder Alle

18:30 - 20:00 Uhr Jug. und Erwachsene

Freitag

18:00 - 19:00 Uhr Waffentraining

Samstag

15:00 - 16:30 Uhr Wk-Training Kinder

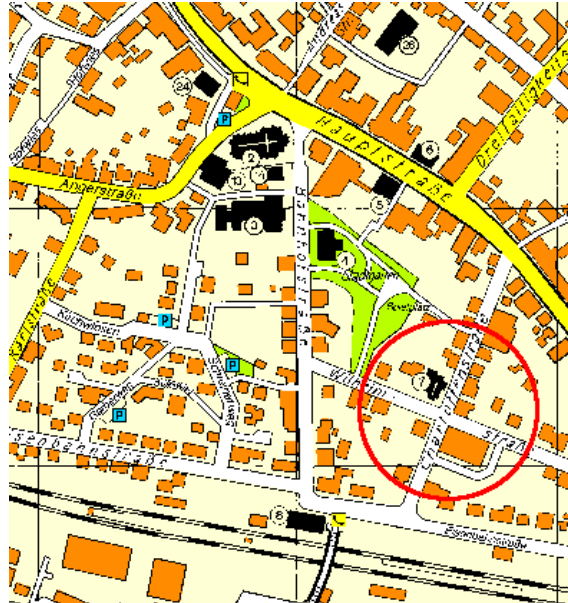
16:30 - 18:30 Uhr Wk-Training Fortg.

Sportschule WuChi

Charlottenstraße 15

Eingang Wilhelmstraße

78549 Spaichingen



Kontaktadresse:

Monika und Martin Rees

Tel.: 07424/501848

Mobil: 0173/6712586

Email: info@sportschule-wuchi.de

Internet: www.sportschule-wuchi.de

Sportschule WuChi



Tai Chi Chuan
Tae Kwon Do

Tai Chi Chuan

Ist eine alte chinesische Bewegungskunst, welche schon seit Jahrtausenden in China praktiziert wird. Das Wissen um die Wirksamkeit dieser „Meditation in Bewegung“ ist in China bis in die heutige Zeit erhalten geblieben. Tai Chi Chuan umfasst Heilgymnastik, Atemübungen und Meditation in einem. Das korrekte Ausüben des Tai Chi Chuan aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers. Sie beeinflussen den Bewegungsapparat und die Muskulatur, fördern Flexibilität und Gelenkigkeit, wirken positiv auf Herz, Kreislauf, Stoffwechsel und Psyche. Das regelmäßige Üben führt zu Entspannung und Abbau von Stress, einer Steigerung von Gesundheit und innerer Harmonie, sowie zu einer gesteigerten Lebensqualität.

Tae Kwon Do

"Taekwondo" ist koreanisch und bedeutet wörtlich übersetzt "Fuß - Faust - Weg".

"Fuß" und "Faust" stehen für die wichtigsten Techniken des Taekwondo: Kicks in allen Variationen, in Bauch- oder Kopfhöhe, gedreht, gesprungen, doppelt oder dreifach und Fausttechniken, vor allem Fauststöße zum Angriff und Blocks zur Verteidigung. Der "Weg" hingegen beschreibt die persönliche Entwicklung, die jeder echte Taekwondoka durchläuft, vom Weißgurt zum Schwarzgurt, vom Schüler zum Meister. Dabei geht es um mehr, als nur sportliche Fortschritte. Wird Taekwondo richtig gelehrt und erlernt, wird es zur Charakterschule. Geduld, Respekt vor dem Gegenüber, Erkennen der eigenen Schwächen und Stärken, Selbstdisziplin sind nur einige Aspekte, mit denen sich der Sportler im Training auseinandersetzen muss.

Monika Rees



Betreibt Tai Chi Chuan seit 1991.

Ihre Meisterin ist Wu Mei Ling von der Deutsch Chinesischen Wu Chu Akademie Konstanz. Neben der 24er- Form (Peking Form) unterrichtet Sie auch die Schwert-, Fächer- und 48er- Form.

Gründete die Sportschule WuChi 1998 und arbeitet mit einigen Ihrer Schüler seit dieser Zeit.

Desweiteren unterrichtet Sie die Kinder bis 8 Jahre im Bereich Tae Kwon Do.

Martin Rees

Betreibt Tae Kwon Do seit 1987 und ist Inhaber des 2. Dan.

Gründete Tae Kwon Do in der Sportschule WuChi im Jahre 2000. Viele Schüler der Sportschule nehmen bei internationalen Wettkämpfen erfolgreich teil. Auch mit der Wettkampfmannschaft kann sich die Sportschule meist unter den ersten Rängen platzieren.

