

## Übungsleiter

Das Training wird von lizenzierten Übungsleitern des DOSB geleitet. Unsere Übungsleiter bilden sich regelmäßig fort und qualifizieren sich durch Lehrgänge bei unterschiedlichen Vereinen, Verbänden und Lehrern bezüglich der chinesischen Kampfkunst.

## Kontakt

[www.taiji-koblenz.de](http://www.taiji-koblenz.de)  
[www.wushu-koblenz.de](http://www.wushu-koblenz.de)  
[kontakt@taiji-koblenz.de](mailto:kontakt@taiji-koblenz.de)



## Kurse

In regelmäßigen Abständen bieten wir zusätzliche Kurse für Anfänger, Waffenformen und zur Vertiefung vorhandener Kenntnisse an. Das aktuelle Kursprogramm finden Sie auf unserer Homepage.

[www.taiji-koblenz.de](http://www.taiji-koblenz.de)



## Club für chin. Kampf und Bewegungskunst e.V.



Wushu  
Taiji  
Fitness  
Schwert  
Bewegen  
Entspannen

## Wushu

Unser gemeinnütziger Sportverein fördert und pflegt die modernen chinesischen Kampf- und Bewegungskünste. Diese sind unter dem Begriff "Wushu" zusammengefasst.

Unsere Trainingsschwerpunkte sind Übungen aus verschiedenen KungFu-Stilen, chinesisches Schwertfechten, Taiji, XingYi aber auch Qigong.

Mit der chinesischen Kampf- und Bewegungskunst werden vor allem koordinative Fähigkeiten trainiert. Daneben fördern wir die sportlichen Grundfähigkeiten, u.a. mit Ausdauertraining und funktionalem Krafttraining. Übungen zur Entspannung von Körper und Geist runden das Training ab.

## Taiji (Taichichuan)

Tai Ji (TaiChi) ist eine alte chinesische Kampfkunst. Sie beinhaltet Elemente zur Gesundheits- und Lebenspflege sowie der Kampfkunst und wird heute weltweit von mehreren Millionen Menschen praktiziert.

Wir üben zur Zeit die vom Nationalsportkomitee der VR China offiziell festgelegten Standardformen:

- 24er Pekingform
- 32er Schwertform
- 42er Wettkampfform

## Chinesisches Schwertfechten

In der chinesischen Kampfkunst hat der Umgang mit dem Schwert eine lange Tradition. Schwertformen finden sich in den unterschiedlichsten Stilrichtungen wie z. B. im Taiji, Tang Lang und Wudang. Wir trainieren eine aus dem Tang Lang Stil abgeleitete Schwertkunst.

## Trainingszeiten

Unsere Trainingsstunden sind (außer in den Ferien):

### **Mittwoch:**

Goetheschule in KO-Lützel,  
Brenderweg 123

18.00 bis 20.00 Uhr:  
Wushu, Chin. Schwertfechten

### **Donnerstag:**

Görres-Gymnasium (Innenstadt,  
Eingang Schanzenpforte)

18.00 bis 20.00 Uhr:  
Taiji, Qigong, XingYI

Ein Probetraining ist nach Absprache möglich.