



TRAININGSLAGER 2019

Liebe Trainingskollegen!

Wir freuen uns, Euch darüber zu informieren, daß wir in diesem Sommer, genauso wie letztes Jahr, ein Trainingslager veranstalten! Für das Training haben wir wieder den ruhigen, familienfreundlichen Urlaubsort Zamardi am Plattensee gewählt. Sofern es das Wetter erlaubt, wird das *Morgentraining am Seeufer* abgehalten.

Zeit:

Ankunft: Mi, 24.07.2019 (bis 15.00)

Abfahrt: So, 28.07.2019 (nach 10.00)

Ort:

8621 Zamardi, Wiese gegenüber Ecke Batthyány u./ Purebl Gyözö u. (Treffpunkt 1. Training - 24.7., 16.00)

Training

- Täglich 3 Einheiten (2-3 Std./ Einheit)
- Trainingszeiten:
 - Morgen 6.00-8.00
 - Mittag 10.00-12.00
 - Nachmittag 16.00-18.00
- Programm:
Neben dem üblichen Aufwärmen u. Stretching, Grundübungen, Qigong sowie Tui shou wird der Schwerpunkt vor allem auf Laojia yilu und erlu sowie ergänzenden Fitnessübungen liegen. Während des Trainingslager gibt es ausreichend Möglichkeit und Zeit, genauer auf Fragen zu Details einzugehen und Bewegungsabläufe zu vertiefen.

Unterbringung:

Bei Bedarf besteht die Möglichkeit, in einem Appartementhaus in Zamardi zu übernachten. Das Appartementhaus liegt ca. 400 m weit vom Seeufer entfernt und bietet zwei Wohnungen. Ein Appartement im Obergeschoss (lewendulazamardi.wordpress.com) mit jeweils 2 Doppelzimmern und ein separates, ebenerdiges Haus (**Appartement II.**) für 2 bis 3 Personen. Jede Ferienwohnung verfügt über eine Terrasse (oder Balkon), Wohnzimmer-Eßzimmer, Kühlschrank, Toilette und Dusche.

Kosten:

Training 2400 Ft. pro Trainingseinheit

Übernachtung im Apartment 5500 Ft (inkl. Kurtaxe) pro Person und Nacht

Gesamt:

26 400 Ft (Training) + 22 000 Ft (Übernachtung Apartment) = **48 400 Ft (~158 Euro)/ Person**

Bei kürzerem Aufenthalt:

1-5 Trainingseinheiten: 3900 Ft. pro Trainingseinheit

6-9 Trainingseinheiten: 3300 Ft. pro Trainingseinheit

10-11 Trainingseinheiten: 2400 Ft. pro Trainingsheit

Für die **Verpflegung** sollte jeder selbst aufkommen, wir können jedoch geeignete Restaurants oder Buffets vorschlagen. 3 Supermärkte befinden sich in unmittelbarer Nähe.

Bei Interesse schickt bitte so **bald wie möglich** Eure Anmeldung an info@shenwu.at!

Wir freuen uns auf Euer Kommen!

Claus