

KUOPION TAIJIQUANIN KEVÄÄN TREENIT 2025

Ennen joulutaukoa luvassa treenejä torstaille 19.12 asti ja maanantaille 16.12 klo 18.00 – 19.00 kaikille seuralaisille Pikkujoulutajit pienen purtavän ja glögin kera sekä ns. keppi chi kungia. Tervetuloa siis kaikki mukaan ja Chen-treenit normaalisti sen perään.



KEVÄÄN HARJOITUSAJAT

Treeneihin palataan joululoman jälkeen torstaina 9.1 ja vuorot säilyvät samana kuin aiemmin.

Ma klo 18.00 – 19.00 Taijimiekka (Yang 32/Chen, nopea miekka)

Ma klo 19.00 – 20.00 Chen

To klo 18.00 – 19.15 Yang 24 alkeet/jatkavat.

Hiihtolomaviikolla (vko 10) pidämme taukoa ja treenit jatkuvat keväällä ma 26.5 asti Steinerkoululla jonka jälkeen siirrytään kesätreeneihin Kuopionlahdelle.

Sunnuntain Tuishou jatkuu entiseen tapaan syksylläkin Kuopionlahdella klo 16.00 – 17.15 noin parin viikon välein (sovitaan aina erikseen). Treenit siis talvellakin.

KEVÄÄN LEIREJÄ

Keväälle luvassa viikkotuntien lisäksi monipuolisesti viikonloppu kursseja.

TAMMIKUUSSA:

LA 25.1 VIIDEN ELÄIMEN CHI KUNG klo 9.30 – 14.30

Kilpikonna, lohikäärme, kurki, käärme ja tiikeri. Ihanat ja monimuotoiset harjoitteet mielen, kehon ja energian tutkailuun. Ohjaajana Tarmo. Hinta 35 euroa/päivä ja koko viikonloppu 50 euroa. Paikkana Snellmannin koulu, Maaherrankatu 13. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta eli tervetuloa kaikki kiinnostuneet mukaan.

SU 26.1 TAIJIVIUHKA klo 9.30 – 14.30

Taijiviuhkassa edetään eteenpäin eli 52-liikeyn sarjaa. Ohjaajana Tarmo. Hinta 35 euroa/päivä ja koko viikonloppu 50 euroa. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta eli tervetuloa kaikki kiinnostuneet mukaan. Paikkana Snellmannin koulu.

Joitakin ylimääräisiä viuhkoja on. Jos haluat tilata ennen sitä taijiviuhkan itsellesi niin ota yhteyttä Tarmoon.

HELMIKUUSSA:

22. - 23.2.2025 TAIJIN PERUSTEITA, RENTOUTTA JA YANG-TAIJIQUANIA

Ohjaajana Veli-Matti Peltola, Sanbao Järvenpää.

Veli-Matti keskittyy opetuksessa selkeästi muutamaan perusasiaan sekä liikeeseen ja antaa rittävästi aikaa niiden tutkailuun. Eli tervetuloa mukaan kaikki joskus taijia tehneet. Tutkimme viikonlopun aikana ennen kaikkea vapauttamista ja "songia", joita etsimme seisomisharjoitusten, chi kungin, pariharjoitusten sekä muutaman yang-tyylin liikkeen kautta.

LA 12.00 – 15.00 ja 16.00 – 18.00

SU 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30

Hinta koko leiriltä 50 euroa ja päivä 35 euroa. Harjoituspaikkana Snellmannin koulu, Maaherrankatu 13. Ennakkolmoittautumiset Tarmolle to 7.2 mennessä.

HUHTIKUUSSA:

LA 5.4 CHEN-TAIJIQUANIN MIEKKA klo 9.00 – 14.00 (huom. aika)

Chen-miekasta noin puolet eli kivoja liikkeitä tulossa. Ohjaajana Tarmo. Hintaa 35 euroa/päivä ja koko viikonloppu 50 euroa. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta eli tervetuloa kaikki kiinnostuneet mukaan.

SU 6.4 YANG-TAIJIN 24-LIIKETTÄ klo 9.30 – 14.30

Syventävä ja kokoaa talven Yang-taijin harjoittelun yhteen. Ohjaajana Tarmo. Hintaa 35 euroa/päivä ja koko viikonloppu 50 euroa. Ei tarvitse aikaisempaa kokemusta eli tervetuloa kaikki kiinnostuneet mukaan.

TOUKOKUUSSA:

17 - 18.5 TAIJIQUANIN PARIHARJOITUSLEIRI KUOPIOSSA

Taijiqvanin pariharjoitusleirillä luvassa tuishouta, sisäisen voimanharjoitteita, sovellutuksia, miekkatuishouta ja parisarjaa sekä muuta mukavaa. Tervetuloa mukaan rentoon treenaukseen.

LA 12.00 – 15.00 ja 16.00 – 17.30

SU 9.30 – 12.00 ja 13.00 – 14.30

Hinta koko leiri 50 euroa., yksi päivä 35 euroa. Ohjaajana Tarmo. Paikkana Snellmannin koulu, Maaherrankatu 13. Hyvällä säällä ollaan myös ulkona Kuopionlahdella.

Kylläpä kaikkea kivaa on tänä keväänä tarjolla

MUKAVAA TALVEN JATKOA JA ENERGIAA!!!

Tarmo & Kaiju sekä taijin johtokunnan koko porukka.

LISÄTIETOA JA ILMOITTAUTUMISET:

Tarmo Hakkarainen

040 9632 709

tarmo.hakkarainen@dnainternet.net

Seuran sivut: www.kuopiontaijiqvan.com Instagram: kuopion_taijiqvan

