



KORONA JA KEVÄÄN TREENIT

Koronarajoitusten takia Virusmäen Wushun harjoitukset ovat olleet tauolla 15.3.2020 alkaen. **Treenitauko jatkuu kevätkauden eli toukokuun loppuun saakka.**

Poikkeusoloissa olemme kannustaneet omatoimiseen harjoitteluun kotona mm. jakamiemme online-harjoitusvideoiden avulla. Myös sivuiltamme löytyy kaikki harjoittelemamme liikesarjat videoina:

<http://www.wushuseinajoki.fi/linkit/>

KESÄLLÄ PÄÄSTÄÄN HARJOITTELEMAAN

Hallituksen suositusten mukaan 1.6. alkaen kokoontumisrajoituksia aletaan purkaa ja pääsemme ryhmäharjoitusten pariin. Peruuntuneet harjoitukset kompensoimme kesä-heinä-elokuussa maksuttomilla ulkoharjoituksilla. Harjoituksissa keräämme kevään kurssien sarjoja ja myös aloittelijat ovat tervetulleita mukaan kokeilemaan ja tutustumaan!

KESÄN AVOIMET ULKOHARJOITUKSET

• **QIGONG, YANG-TAIJI JA MIEKKA tiistaisin 2.6. alkaen Uimahalli-Urheilutalon joen puoleisella nurmikentällä:**

klo 18.00-18.30 Qigong: keppi, Ba Duan Jin

klo 18.30-19.00 Yang-taiji: 24 liikettä

klo 19.00-19.30 Taiji-miekka: 42 liikettä, Yang-tyyli

Harjoitukset säävarauksella, sateella tai kolealla säällä ei harjoitella. Lisätietoja Tanjalta (WhatsApp).

• **CHEN-TAIJI 83 liikettä (Yilu)**

Harjoitukset 1-3 kertaa viikossa sään mukaan osoitteessa Välikatu 4, Marttilantien puoleisella nurmikolla.

Lisätietoja Karilta (WhatsApp).

Taiji ja qigong vahvistavat kehon immunitaattia ja vähentävät stressiä, joten harjoittelu on hyväksi myös koronapandemian aikana. Muistetaan kuitenkin turvallisuus ja huomioidaan kansatreenaajat:

- Treenataan vain terveenä. Älä tule harjoituksiin, jos tunnet olevasi vähänkään kipeä tai olet toipilas.
- Pidetään treenatessa turvavälit ja hyvä käsihygienia.

Seuraamme tiedotuksia ja ilmoitamme mahdollisista muutoksista sivuillamme, somessa ja viestein!



WUSHU-LIITON KESÄLEIRI

Suomen Wushu-liiton odotettu kesäleiri järjestetään Kuortaneen Urheiluopistolla elokuun toisena viikonloppuna **7.-9.8.2020**. Ohjelmassa on monipuolisesti qigongia, Yang- ja Chen-tyylin taijia sekä nyt myös wushu-kungfua niin vasta-alkajille kuin pidempään harjoitelleille. Unohtamatta uimista, saunomista ja illanviettoa grillitulen äärellä.

Leirillä kerrataan ja syvennetään seuraavia liikesarjoja:

- Terveys-qigong: **Ba Duan Jin**
- Yang-tyylin taijiqian: **24 liikettä**
- Chen-tyylin taijiqian: **56 liikettä**
- Taijijian, taijimiekka: **42 liikettä**
- Wushu-kungfu: **Ji Ben Gong**

Voit valita harjoituksen ja tason kiinnostuksesi ja osaamisesi mukaan, qigongista ei tarvita aikaisempaa kokemusta.

Opettajina toimivat liiton päävalmentaja shifu **Zhang Fang** sekä **Jaana Meriläinen** ja **Satria Sutisna** Helsingin Wushu ry:stä. Seinäjoen rautatieasemalta on bussikuljetus suoraan Kuortaneen Urheiluopistolle.

Ilmoittaudu leirille 30.6.2020 mennessä:

tanja.maki-jussila@netikka.fi tai puh. 050 537 4454.

Tarkempi info ja ohjelma sivuillamme:

http://www.wushuseinajoki.fi/tiedostopankki/154/SWL_Kesaleiri_2020.pdf

Tsemppiä kevääseen ja aurinkoista kesää!

Jäsenkirje lähetetään kaikille Virusmäen Wushun jäsenille ja sähköpostilistalle liitetyille henkilöille. Mikäli et halua tiedotteita jatkossa, ilmoita siitä alla olevaan osoitteeseen.

