


Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01- 03- 2023

Tag	Uhrzeit	Thema	Gruppe	Leitung
Montag 	19:00 – 21:00	- Selbstbehauptung, SV Techniken u. mehr.. Kampfkunst Qi Gong, Ju Jutsu, Kickschule, Hebel,.. Schlag u. Tritt Varianten aus dem Xingyi Quan, Boxen, Thai Boxen Ergänzung zu anderen Kampfkünsten u. Grundlagen Training - Kurse	-Jugendliche u. Erwachsene ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	Christian Shifu und Sencei
Dienstag 	17:30 – 18:30	Reha – Sport Kurs	Erwachsene	Marion Enge Staatlich geprüfte Sport-u. Gymnastiklehrerin
	19:00 - 20:30	Qi Gong Alltags Übungen, Schlüsselzeichen Übungen, Wasser, Drachen, Wind, 5 Elemente Qi Gong, Atem Qi Gong...	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre -fortgeschrittene Anfänger -Fortgeschrittene	Christian Shifu
	20:30 - 22:00	Taiji Quan, Xingyi Quan, Jian (Schwert) Grundschole, Grundlagen, Formen, Anwendungen, Tuishou, Selbstverteidigung	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre -fortgeschrittene Anfänger -Fortgeschrittene	Christian Shifu „Tianshui“

Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01- 03- 2023

Mittwoch Vormittag 	10:15 - 11:45	Qi Gong & Taiji Quan Grundschule Übungen für den Alltag, 5 Elemente Qi Gong u. Qi Gong zu den Schlüsselzeichen Wasser-, Drachen, Wind u. mehr...	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre -Best Ager/ 55 Plus	Christian
	10:15 – 11:45	Krankenkassen u. Kooperations- Kurs Taiji Qi Gong	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre -Best Ager/ 55 Plus (ab 8 Teilnehmer(innen))	Christian u.o. Miriam Taijidao Lehrerin, Physiotherapeutin
Mittwoch abends	19:00 - 20:30	Qi Gong & Taiji Quan Grundschule Übungen für den Alltag, 5 Elemente Qi Gong u. Qi Gong zu den Schlüsselzeichen Wasser-, Drachen, Wind u. mehr...	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre -Best Ager/ 55 Plus	Christian, Shifu Wettringen Fabriktheater „Tor 1“
Donnerstag 	19:00 - 20:30	Qi Gong für den Alltag Taiji Qi Gong, Drachenübungen, Bagua Taiji Yoga & Stretching Standmethoden	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	Christian, Shifu Übungsraum "Xian" o. Tianshui
	20:30 - 22:00	-Schrittarbeit, Kick u. Trittschule Grundlagen des Bagua u. Taiji Quan - Anwendung, Drachen Form effektive Techniken aus dem Bagua Zhang/ Kickboxen/ Ju Jutsu - 13 Händestock, Langstock, Waffen...	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre -fortgeschrittene Anfänger -Fortgeschrittene	
	17:30 - 19:00 19:00 – 20:30	Yoga Verschiedene Ausrichtungen (Krankenkassen Kooperationskurs)	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	Claudia Schwöppe Yoga Lehrerin

Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01- 03- 2023

Freitags 	10:15 – 11:45	Krankenkassen u. Kooperations- Kurs Taiji Qi Gong	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre -Best Ager/ 55 Plus (ab 8 Teilnehmer)	Miriam Taijido Lehrerin, Physiotherapeutin
--	----------------------	--	--	---

Seminare Fr./Sa./So	Alle Ausrichtungen	Siehe Homepage....	Stil übergreifend	Christian
Samstag einmal monatlich	13:30 – 17:30	Taiji Intensiv Termine siehe Homepage unter Seminare oder Taiji Intensiv	Stil übergreifend ab 16 Jahre...	Christian

- Die farbliche Kennzeichnung der Übungseinheiten ist jeweils einem der Lehrer zugeordnet.
- Alle Unterrichts- Einheiten u. Seminare finden ab 6 Teilnehmern statt.
- Kurse starten ab 6 Teilnehmer
- Keine Kosten Übernahme durch die Krankenkassen.
 außer Taiji Qi Gong Mittwoch vormittags/ abends sowie Reha Sport und Yoga Kurse
 Die Beiträge dieser Kurse können durch die Krankenkassen teilweise bis komplett übernommen werden.

Änderungen u. Anpassungen nach Bedarf sind möglich.....

Euer Christian