



Tag	Uhrzeit	Thema	Gruppe	Leitung
<b>Montag</b>  	<b>19:00 – 20:30</b> <b>20:30 – 22:00</b>	<b>-Zwei Krankenkassen Kurse</b> <b>Taiji Quan und Qi Gong</b> <b>-Selbstbehauptung, SV Techniken u. mehr.. Kampfkunst Qi Gong</b> <b>Ju Jutsu, Kickschule, Hebel, Schlag u. Tritt Varianten aus dem Xingyi Quan, Boxen, Thai Boxen</b> <b>Ergänzung zu anderen Kampfkünsten u. Grundlagen Training</b> <b>(Insofern Kurs 2 nicht stattfindet)</b>	-Jugendliche u. Erwachsene ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	<b>Christian Shifu und Sencei</b>
<b>Dienstag</b>  	<b>16:30 – 19:30</b>	<b>-Entspannung</b> <b>-Rückenschule</b> <b>-Reha Sport</b> <b>3 Kurse</b>	Erwachsene	<b>Marion Enge</b> <b>Staatlich geprüfte Sport-u. Gymnastiklehrerin</b>
	<b>19:00 - 20:30</b>	<b>Qi Gong Alltags Übungen, Schlüsselzeichen Übungen, Wasser, Drachen, Wind, ....</b> <b>5 Elemente Qi Gong, Atem Qi Gong...</b>	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre -fortgeschrittene Anfänger -Fortgeschrittene	<b>Christian Shifu</b>
	<b>20:30 - 22:00</b>	<b>Taiji Quan, Xingyi Quan, Jian (Schwert)</b> <b>Grundschule, Grundlagen, Formen, Anwendungen, Tui Shou, Selbstverteidigung</b>	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre -fortgeschrittene Anfänger -Fortgeschrittene	<b>Christian Shifu</b> <b>„Tianshui“</b>



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



Seminare/ Camps	Alle Ausrichtungen	Siehe Homepage....	Stil übergreifend	Christian
Samstag einmal monatlich	13:30 – 17:30	<b>Taiji Intensiv</b> 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 5 Teilnehmern statt.
- Kurse starten ab 6 Teilnehmer
- Keine Kosten Übernahme durch die Krankenkassen.  
außer Taiji Qi Gong Mittwoch vormittags/ abends sowie Entspannung, Rückenschule, Reha Sport, Yoga Kurse  
Die Beiträge dieser Kurse können durch die Krankenkassen teilweise bis komplett übernommen werden.

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

Euer Christian