

Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01.03.2018

Tag	Uhrzeit	Thema	Gruppe	Gruppen Leitung
Montag 	16:15 - 17:15	Modern Arnis, (Filipino Martial Art) Gürtel Prüfungs- Programm,	Kids u. Jugendliche 8 – 16 Jahre	-Mirko Steinau 1. Lehrergang
	17:30 – 18:30	Taiji Kung Fu / Xingyi Quan Grundsichule, Formen, Selbstbehauptung, Anwendungen, Selbstverteidigung...	-Kids 6-11 Jahre u. -Jugendliche 12 -16 Jahre	-Mirko Steinau
	18:35 – 19:50	Modern Arnis, (Filipino Martial Art) Gürtel Prüfungs- Programm, SV Techniken u. mehr..	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	Christian 4. Lehrergang
	20:00 – 21:00	SV- Kurs oder Kick & Punch Workout Kurs Kurs 10 x (fortlaufend)	- ab 16 Jahre (ab 8 Teilnehmer(innen))	Christian o. Mirko

Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01.03.2018

Dienstag 	17:15-18:15	Taiji Kung Fu / Modern Arnis Kids Grundschule, Formen, Selbstbehauptung, Anwendungen, Selbstverteidigung....	-Jugendliche Anfänger u. fortgeschrittene Anfänger 12-16 Jahre	Mirco Steinau
	18:30 - 19:30	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
Dienstag	19:45 - 20:45	Taiji Quan Formen, 9er Wudang, TaijiDao 13er, Yilu, Drachen... Grundschule, Form, Anwendungen	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre fortgeschr. Anfänger, - Fortgeschrittene	Christian
	20:45 - 21:45	Anwendungen/ Selbstverteidigung/ Tuishou Xingyi Quan und Baqua Zhang Grundlagen	- dto -	Christian
Mittwoch Vormittag 	10:15 - 11:15	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. Miriam
Abend	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 Wettringen Bürgerhalle

Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01.03.2018

Donnerstag 	17:15-18:15	Taiji Kung Fu / Modern Arnis Kids Grundschule, Formen, Selbstbehauptung, Anwendungen, Selbstverteidigung....	-Jugendliche Anfänger u. fortgeschrittene Anfänger 12-16 Jahre	Mirco Steinau
	18:30 - 19:30	Qi Gong für den Alltag Taiji Qi Gong Taiji Yoga & Stretching Standmethoden	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	Christian Übungsraum "Xian" o. Tianshui
	19:45 - 20:45	Taiji 13er, weitere Formen ... Grundschule, Form, Anwendungen	Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger -Fortgeschrittene	Christian „Tianshui“
	20:50 – 21:50	-Schritte u. Stände, Kick u. Trittschule 8 Grund Energien des Taiji Quan --- -Selbstverteidigung und Selbstbehauptung Für den Fall der Fälle.. Einfach erlernbare effektive Techniken aus Modern Arnis/ Ju Jutsu/ Kickboxing/ Xingyi Quan... ,	- 16 Jahre bis sportliche Best Ager	Christian "Tianshui"

Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01.03.2018

Freitag 	16:15 – 17:15	Modern Arnis, (Filipino Martial Art) Gürtel Prüfungs- Programm, ...	-Kids u. Jugendliche 8 –16 Jahre Anfänger bis Fortgeschrittene	Mirko Steinau „Tianshui“
	17:30 – 18:30	Taiji Kung Fu Grundsichule, Formen, Selbstbehauptung, Anwendungen, Selbstverteidigung...	-Kids 6-11 Jahre u. -Jugendliche Anfänger u. Fortgeschrittene 12-16 Jahre	Mirko Steinau „Tianshui“
	18:45 – 19:45	Modern Arnis, (Filipino Martial Art) Gürtel Prüfungs- Programm, Selbstverteidigungs- Training (SV) effektive Techniken aus Modern Arnis/ Ju Jutsu/ Kickboxing/ Xingyi Quan... ,	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	Christian/Mirko „Tianshui“
	19:50 – 20:50	13 Händestock u. oder Säbel, Schwert.. Grundsichule, Form u. Anwendungen Im Sommer draußen Langstock, Speer, Hellebarde, oder je nach Resonanz Modern Arnis, Ju Jutsu	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	Christian „Tianshui“
Seminare Fr./Sa./So	Alle Ausrichtungen	Siehe Homepage....		

- Die farbliche Kennzeichnung der Übungseinheiten ist jeweils einem der Lehrer zugeordnet.
- Alle Unterrichts- Einheiten u. Seminare finden ab 5 Teilnehmern statt.
- Kurse starten ab 8 Teilnehmer
- Keine Kosten Übernahme durch die Krankenkassen.
Außer mittwochs Vormittag u. Abend KV- Kurse
- Münsterland Karte wird akzeptiert. Änderungen sind möglich..... Euer Christian