


Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01 - 05 - 2019

Tag	Uhrzeit	Thema	Gruppe	Leitung
Montag 	17:30 – 18:30	Taiji Kung Fu / Xingyi Quan Grundschule, Formen, Selbstbehauptung, Anwendungen, Selbstverteidigung...	-Kids 6-11 Jahre u. -Jugendliche 12 -16 Jahre	-Mirko Steinau 1. Lehrergrad
	19:00 – 20:00	Modern Arnis, (Filipino Martial Art) Gürtel Prüfungs- Programm, SV Techniken u. mehr..	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	Christian 4. Lehrergrad
	20:00 – 21:00	Ju Jutsu Ergänzung zum Modern Arnis Grundlagen Kyu Programme (Weiß- Braungurt)	- ab 15 Jahre (ab 6 Teilnehmer(innen))	Christian 2. Dan Ju Jutsu
Dienstag 	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
	19:00 – 20:30	Krankenkassen u. Kooperations- Kurs Taiji Qi Gong	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre (ab 6 Teilnehmer(innen))	Miriam Abraham 1. Lehrergrad
	19:45 - 20:45	Taiji Quan Formen, 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, Formen	- dto -	Christian

Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01 - 05 - 2019

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
Donnerstag Vormittag	10:15- 11:45	Qi Gong oder Taiji Quan Kurs	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre -Best Ager/ 55 Plus (ab 8 Teilnehmer(innen))	Christian Wettringen Bürgerhalle
Abend 	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	-Schritte u. Stände, Kick u. Trittschule Grund Energien des Taiji Quan --- -Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Anwendung Grundschule u. einfach erlernbare effektive Techniken aus dem Modern Arnis/ Ju Jutsu/ Kickboxing/ Xingyi Quan,...	Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger -Fortgeschrittene	Christian „Tianshui“

Donnerstag	20:50 – 21:50	13 Händestock Grundschule, Form	16 Jahre bis sportliche Best Ager	Christian "Tianshui"
Freitag 	17:30 – 18:30	Taiji Kung Fu Grundschule, Formen, Selbstbehauptung, Anwendungen, Selbstverteidigung...	-Kids 6-11 Jahre u. -Jugendliche Anfänger u. Fortgeschrittene 12-16 Jahre	Mirko Steinau „Tianshui“
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 5 Teilnehmern statt.
- Kurse starten ab 6 Teilnehmer
- Keine Kosten Übernahme durch die Krankenkassen.
Außer Mittwoch Vormittag/ Abend, Donnerstag Vormittag u. Dienstag Abend.
Die Beiträge dieser Kurse können durch die Krankenkassen teilweise bis komplett übernommen werden.
- Münsterland Karte wird akzeptiert.

Änderungen sind möglich..... Euer Christian