

# Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01 - 08 - 2020

Tag	Uhrzeit	Thema	Gruppe	Leitung
<b>Montag</b> 	18:00 – 19:00	<b>Taiji Kung Fu / Xingyi Quan</b> Grundschule, Formen, Selbstbehauptung, Anwendungen, Selbstverteidigung...	-Kids 6-11 Jahre u. -Jugendliche 12 -16 Jahre	<b>Christian Shifu u. Trainer</b>
	19:00 – 20:00	<b>Modern Arnis, (Filipino Martial Art)</b> Gürtel Prüfungs- Programm, SV Techniken u. mehr..	-Jugendliche u. Erwachsene ab 12 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	<b>Christian Trainer</b>
	20:00 – 21:00	<b>Ju Jutsu</b> Ergänzung zum Modern Arnis Grundlagen Kyu Programme (Weiß- Braungurt)	- ab 15 Jahre (ab 6 Teilnehmer(innen))	<b>Christian Sencei</b> <b>2. Dan Ju Jutsu</b>
<b>Dienstag</b> 	18:30 - 20:00	<b>Qi Gong Alltags Übungen,</b> <b>Schlüsselzeichen Übungen,</b> <b>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>
	19:00 – 20:30	<b>Krankenkassen u. Kooperations- Kurs</b> <b>Taiji Qi Gong</b>	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre (ab 6 Teilnehmer(innen))	<b>Miriam Abraham</b> <b>1.Lehrergrad</b> <b>„Xian“</b>
	20:15 - 21:45	<b>Taiji Quan, Xingyi Quan Baqua Zhang</b> Grundschule, Grundlagen, Formen, Anwendungen, Tuishou, Selbstverteidigung	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre fortgeschr. Anfänger, - Fortgeschrittene	<b>Christian Shifu</b> <b>„Tianshui“</b>

# Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01 - 08 - 2020

<b>Mittwoch Vormittag</b> 	10:15 - 11:45	<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...	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre -Best Ager/ 55 Plus	<b>Christian</b>
	10:15 – 11:45	<b>Krankenkassen u. Kooperations- Kurs Taiji Qi Gong</b>	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre -Best Ager/ 55 Plus (ab 8 Teilnehmer(innen))	<b>Christian u. Miriam</b>
<b>Abend</b>	19:00 - 20:30	<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...	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre -Best Ager/ 55 Plus	<b>Christian Wettringen Bürgerhalle</b>
<b>Abend</b>	17:30- 18:45	<b>Yoga</b> verschiedene Ausrichtungen	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre	<b>Ruth Wroblík Yoga Lehrerin</b>
<b>Donnerstag Abend</b> 	18:30 - 20:00	<b>Qi Gong für den Alltag</b> Taiji Qi Gong, Drachenübungen, Bagua Taiji Yoga & Stretching Standmethoden	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	<b>Christian Übungsraum "Xian" o. Tianshui</b>
	20:15 - 21:45	<b>-Schritte u. Stände, Kick u. Trittschule</b> <b>Grundlagen des Bagua u. Taiji Quan</b> <b>-Selbstverteidigung, Selbstbehauptung,</b> <b>Anwendung</b> <b>effektive Techniken aus dem Bagua Zhang</b> <b>/ Kickboxing/Modern Arnis/ Ju Jutsu,...</b> <b>13 Händestock, Waffen</b>	Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger -Fortgeschrittene	<b>Christian „Tianshui“</b>

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

- 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 vormittags/ Abend, Donnerstag vormittags u. Dienstag abends.  
Die Beiträge dieser Kurse können durch die Krankenkassen teilweise bis komplett übernommen werden.
- Münsterland Karte wird akzeptiert.

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

Euer Christian