

Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01 - 09 - 2021

Tag	Uhrzeit	Thema	Gruppe	Leitung
	19:00 – 20:00	Modern Arnis, (Filipino Martial Art) Gürtel Prüfungs- Programm, SV Techniken u. mehr..	-Jugendliche u. Erwachsene ab 12 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	Christian Trainer
	20:00 – 21:00	Ju Jutsu Ergänzung zum Modern Arnis Grundlagen Kyu Programme (Weiß- Braungurt)	- ab 15 Jahre (ab 6 Teilnehmer(innen))	Christian Sencei 2. Dan Ju Jutsu
Dienstag 	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 Baqua Zhang Grundschole, Grundlagen, Formen, Anwendungen, Tuishou, Selbstverteidigung	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre -fortgeschrittene Anfänger -Fortgeschrittene	Christian Shifu „Tianshui“
Mittwoch Vormittag 	10:15 - 11:45	Qi Gong & Taiji Quan Grundschole 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 Taijidao Lehrerin, Physiotherapeutin

Übungszeiten im **Fit & Fight** ab 01 - 09 - 2021

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, Shifu Wettringen Bürgerhalle
Abend	18:30- 20:00	Yoga verschiedene Ausrichtungen (Krankenkassen Kooperationskurs)	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre	Ruth Wroblík Yoga Lehrerin
Donnerstag Abend 	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 Übungsraum "Xian" o. Tianshui
	20:30 - 22:00	-Schritte u. Stände, Kick u. Trittschule Grundlagen des Bagua u. Taiji Quan -Selbstverteidigung, Selbstbehauptung, Anwendung effektive Techniken aus dem Bagua Zhang/ Kickboxen/ Ju Jutsu 13 Händestock, Waffen...	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre -fortgeschrittene Anfänger -Fortgeschrittene	

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 vormittags/ Abend
Die Beiträge dieser Kurse können durch die Krankenkassen teilweise bis komplett übernommen werden.

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

Euer Christian