



Tag	Uhrzeit	Thema	Gruppe	Leitung
Montag 	19:15 – 20:45	-Krankenkassen Kurs Taiji Quan und Qi Gong	-Jugendliche u. Erwachsene ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschrittene	Christian Shifu
	18:15 – 19:45	-Zumba	-Jugendliche u. Erwachsene ab 16 Jahre	Yaneisy Blanco Zumba Ausbilderin u. Pilates Trainerin
	19:00 – 20:00	-Pilates		
Dienstag 	16:30 – 19:30	-Entspannung -Rückenschule -Reha Sport 3 Kurse	Erwachsene	Marion Enge Staatlich geprüfte Sport-u. Gymnastiklehrerin
	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, Jian (Schwert) Grundschule, Grundlagen, Formen, Anwendungen, Tui Shou, Selbstverteidigung	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre -fortgeschrittene Anfänger -Fortgeschrittene	Christian Shifu „Tianshui“
Mittwoch Vormittag 	10:15 – 11:45	Krankenkassen Bezuschussung Kurs Taiji Quan & Qi Gong	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre -Best Ager/ 55 Plus (ab 8 Teilnehmende -)	Miriam Taijido Lehrerin, Physiotherapeutin



Mittwoch abends	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
	18:15 – 19:45	-Zumba	-Jugendliche u. Erwachsene ab 16 Jahre	Yaneisy Blanco Zumba Ausbilderin u. Pilates Trainerin
	19:00 – 20:00	-Pilates		
Donnerstag abends 	20:30 - 22:00	-Schrittarbeit, Kick u. Trittschule Grundlagen des Bagua u. Taiji Quan - Anwendung, Drachen Form effektive Techniken aus dem Bagua Zhang/ Kickboxen/ Ju Jutsu - 13 Händestock, Langstock, Waffen...	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre -fortgeschrittene Anfänger -Fortgeschrittene	Christian, Shifu Übungsraum "Xian" o. Tianshui
	17:30 - 19:00 19:00 – 20:30	Yoga Verschiedene Ausrichtungen (Krankenkassen Kooperationskurs)	-Alle Altersgruppen ab 16 Jahre Anfänger - Fortgeschritte	Claudia Schwöppe Yoga Lehrerin
Freitag vormittags	10:15 – 11:15	Krankenkassen Bezuschussung Kurs Taiji Quan & Qi Gong	-Alle Altersgruppen, ab 16 Jahre -Best Ager/ 55 Plus (ab 8 Teilnehmende)	Miriam Taijidaol Lehrerin, Physiotherapeutin
Samstag einmal monatlich sowie weitere Workshops	13:30 – 17:30	Taiji Intensiv Termine siehe Homepage unter Seminare oder Taiji Intensiv	Stil übergreifend ab 16 Jahre...	Christian, Shifu