

Tai Chi und Qi Gong Kurse

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
			09.15 Waffen/Partner	
	10.00 Qi Gong, Softening Exercises auch online		10.00 Tai Chi Form Beginnende und Fortgeschrittene	
17.00 Tai Chi Form Beginnende		17.00 Waffen/Partner		16.30 Qi Gong, Softening Exercises auch online
18.00 Qi Gong, Softening Exercises	17.30 Tai Chi Form Beginnende	17.45 Tai Chi Form Beginnende und Fortgeschrittene		17.30 Tai Chi Form Beginnende und Fortgeschrittene
	18.30 Tai Chi Form Fortgeschrittene	19.00 Qi Gong, Softening Exercises auch online		18.45 Waffen/ Partner
	19.30 Waffen/Partner			

Der Stundenplan gilt nicht an Feiertagen und während der niedersächsischen Schulferien.
 Die Qi Gong Kurse richten sich an Beginnende und Fortgeschrittene. Wir trainieren schwerpunktmäßig die erste Qi Gong Phase „soften the body- calm down your mind“.