

### Tai Chi und Qi Gong Kurse

| Montag                                | Dienstag  | Mittwoch  | Donnerstag   | Freitag   |
|---------------------------------------|---|---|--|---|
|                                       |   |   | 09.15 Waffen/Partner                                     |   |
|                                       | 10.00 Qi Gong,<br>Softening Exercises<br><b>auch online</b> |   | 10.00 Tai Chi Form<br>Beginnende und<br>Fortgeschrittene |   |
| 17.00 Tai Chi Form<br>Beginnende      |   | 17.00 Tai Chi Form<br>Fortgeschrittene                      |  | 16.30 Qi Gong, Softening<br>Exercises<br><b>auch online</b> |
| 18.00 Qi Gong,<br>Softening Exercises | 17.30 Tai Chi Form<br>Beginnende                            | 18.00 Tai Chi Form<br>Beginnende                            |  | 17.30 Tai Chi Form<br>Beginnende und<br>Fortgeschrittene    |
|                                       | 18.30 Tai Chi Form<br>Fortgeschrittene                      | 19.00 Qi Gong,<br>Softening Exercises<br><b>auch online</b> |  | 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“.