

# Kursplan ab 02.2022

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag			Freitag	
vor Ort	online	vor Ort	online	vor Ort	online	vor Ort	online	online	vor Ort	online
				17.00-18.00		17.00-18.00				
				Vertiefung der inneren Prinzipien		Formkurs Teil 2				
		18.00-19.00	18.00-19.30	18.00-19.00		18.00-19.00*	18.00-19.00	18.00-19.30		18.00-19.30
	18.45-20.00	Formkurs Teil 1	Yoga	Formkurs Teil 1		Formkurs Teil 2	Formkurs Teil 3	Yoga		Dehnen und kräftigen Dao Yin
	Vertiefung der inneren Prinzipien	19.00-20.00		19.00-20.00		19.00-20.00				
		<b>Anfängerkurs ab 01.03.2022</b>		Yin Yang Form		Vertiefung der inneren Prinzipien				
20.00-21.15	20.00-21.15			20.00-21.00		20.00-21.00				
Einführungsstunde jeden ersten Montag im Monat	Formkurs Laojia Yilu			Zentrumsbewegung						

\*Die Meditation donnerstags 18:00 Uhr wird von den Kursteilnehmern mit Bernhard individuell abgestimmt.

## neue Anfängerkurse

ab 01.03.22, dienstags, 19:00-20:00 Uhr

## Anfänger-Wochenend-Kurse

05.+06.03.2022 (Sa. 14-18 Uhr, So. 10-14 Uhr)

10.+11.09.2022 (Sa. 14-18 Uhr, So. 10-14 Uhr)

## Anfängerkurs online

ab 29.01.2022, 7 Wochen

## WELT TAI CHI TAG

30.04.22, kostenlos

## Waffenform

09.+10.07.2022 (Sa. 14-18 Uhr, So. 10-14 Uhr)

## Frank Marquardt

25.+26.06.2022 (Sa. 14-19 Uhr, So. 10-15 Uhr)

## Osterferien vom 19. bis 22.04.22

Bei uns gilt die 2G+-Regelung (geimpft oder genesen **und** getestet oder geboostert). Der Status geimpft, geboostert und genesen ist einmalig vorzuweisen, der Test ist trainingstäglich nachzuweisen. Tests können auch als Selbsttest vor Ort gemacht werden.

## KURSTEILNAHME

Jeder Schüler besucht seinen wöchentlichen Stammkurs.

Kosten: 49,- €/Monat (Tai Chi oder Yoga) bzw. 74,- €/Monat (Tai Chi und Yoga), bzw. 39,- €/Monat Meditation

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, zur Vertiefung an allen Parallelkursen (dies sind bei Tai Chi alle Kurse mit der gleichen Kursbezeichnung wie der Stammkurs, bei Yoga alle anderen Yoga-Kurse) des eigenen Stammkurses kostenlos teilzunehmen.

Zusätzlich besteht bei Tai Chi die Möglichkeit, zur Wiederholung an allen Kursen, die weniger fortgeschritten sind als der eigene Stammkurs kostenlos teilzunehmen.

Alle Übungsstunden sind offene Kurse, an denen alle Schüler des Tai Chi Zentrums Koblenz uneingeschränkt und kostenlos teilnehmen können. An den Kursen am Freitag können ebenfalls alle Schüler kostenlos teilnehmen.

Einzelunterricht ist jederzeit nach Vereinbarung live und online möglich. Kosten: 50,- bzw. 40,- € / Unterrichtsstunde (45 Min.)  
So hat Jeder die Möglichkeit, unser Zentrum fast täglich zu besuchen.