



Zentrum Koblenz
 Bonn - Koblenz - Köln - Bad Münstereifel
 Tai Chi Zentrum Koblenz
 Firmungstraße 2
 56068 Koblenz
 Fon: 0261-309090
 Email: info@tai-chi-chuan.com
 Internet: www.tai-chi-chuan.com

An der ersten Unterrichtsstunde kann man zur Probe kostenlos teilnehmen. Bitte melden Sie sich unverbindlich schriftlich an.

Name _____ Vorname _____
 Straße _____ PLZ/Ort _____
 Telefon _____ Email _____
 Kurstermine _____

Bitte ausfüllen, abschneiden und einreichen:
 Unverbindliche Anmeldung zu einer **kostenlosen Probestunde**
 Verbindliche Anmeldung zu einem **Wochenendkurs**

Näheres zu unseren Kursinhalten, medizinischen Indikationen, gesundheitlichen Wirkungsweisen und historischen Informationen finden Sie unter www.tai-chi-chuan.com oder rufen Sie uns an unter: 0261 / 30 90 90.

Aktuelle Kurse finden Sie auch im Internet.

- Wochenendseminare:**
 Partnerübungen 26./27.01.'19, 80,- €
 Anfänger-Wochenend-Kurs 16./17.02.'19, 80,- €
 WEIT TAI CHI TAG 27.04.'19, kostenlos
 Tai Chi im Wald 19.05.'19, 10,- €
 Waffenform 25./26.05.'19, 80,- €
 Tai Chi im Wald 25.08.'19, 10,- €
 Anfänger-Wochenend-Kurs 14./15.09.'19, 80,- €
 Taoistische Meditation 09./10.11.'19, 80,- €
- Seminare mit**
 Frank Marguard 04./05.05.'19, 120,- €
 Frank Marguard 21./22.09.'19, 120,- €

II. Trimester – 01.06. - 30.09.2019

Kurse für traditionelles,
 gesundheitsorientiertes
 Tai Chi & Chi Kung



**Anfänger-
 Wochenend-Kurs**
 14.+15.09.2019 / 80,- €



Neue Anfängerkurse:
 Kosten: 49,- € / Monat

TAI CHI: ab 02.09.'19 montags, 17:30 - 18:45 Uhr
 YOGA: ab 02.09.'19 montags, 10:30 - 12:00 Uhr

Kostenlose Einführungsstunde: Jeden ersten Montag im Monat 20.00 - 21.00 Uhr.

II. Trimester – 01.06. - 30.09.2019

Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
Übungsraum 1	Übungsraum 2	Übungsraum 1	Übungsraum 2	Übungsraum 1	Übungsraum 2	Übungsraum 1	Übungsraum 2	Übungsraum 1	Übungsraum 2
10.30 - 12.00 YOGA Anfängerkurs ab 02.09.'19									
17.30 - 18.45 Vertiefung der inneren Prinzipien	17.30 - 18.45 Tai Chi Anfängerkurs ab 02.09.'19		17.30 - 19.00 YOGA	17.00 - 18.15 Vertiefung der inneren Prinzipien		17.00 - 18.15 Formkurs Teil 1	18.00 - 19.00 MEDITATION (RAUM 3)		
18.45 - 20.15 YOGA	18.45 - 20.00 Vertiefung der inneren Prinzipien	18.15 - 19.30 Yin Yang Form		18.15 - 19.30 Vertiefung der Inneren Prinzipien	18.15 - 19.30 Formkurs Teil 3	18.15 - 19.30 Formkurs Teil 2	18.00 - 19.30 YOGA	18.00 - 22.00 geleitete Übungsstunde	18.00 - 19.30 Dehnen und Strecken (Dao Yin)
20.00 - 21.30 kostenlose Einführungsstunde am 1. Montag im Monat	20.00 - 21.15 Formkurs Laojia Yilu	19.30 - 20.45 Formkurs Teil 1	19.30 - 21.00 YOGA	19.30 - 20.45 Zentrums- bewegung	19.30 - 20.45 Formkurs Teil 3	19.30 - 20.45 Vertiefung der inneren Prinzipien	19.30 - 20.45 Zentrums- bewegung	geleitete Formpraxis (ab 19.30 Uhr)	19.30 - 21.00 Impulsvorträge siehe Aushang
20.15 - 22.00 offener Übungsraum							20.45 - 22.00 Formkurs Teil 2		

Unterrichtsfreie Zeit 15.07.-09.08.19 – Die Übungsstunden am Freitag, von 18 - 21 Uhr finden immer statt!

KURSTEILNAHME

Jeder Schüler besucht seinen wöchentlichen Stammkurs.

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

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 (dies sind alle Kurse, die in der nebenstehenden Tabelle oberhalb des Stammkurses angeordnet sind), 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 von 18 bis 22 Uhr können ebenfalls alle Schüler kostenlos teilnehmen.

Einzelunterricht ist jederzeit nach Vereinbarung möglich.
Kosten: 40,- €/ Unterrichtsstunde (45 Min.)

So hat Jeder die Möglichkeit, unser Zentrum fast täglich zu besuchen.

DER AUFBAU DER KURSE

ungefährer Zeitplan

- Kursbeginn
- 1. Trimester
- 2. / 3. / 4. Trimester
- im 2. Jahr
- im 3. Jahr
- im 4. Jahr
- ab 5. Jahr

weitere Inhalte in Wochenendkursen

Veranstaltungen

Kursbezeichnung

- neuer Einsteigerkurs
- Formkurs Teil 1
- Formkurs Teil 2
- Formkurs Teil 3
- Yin-Yang Form & 3 äußere Zusammenschlüsse
- Kua-Bewegung (Zentrumsbewegung)
- 3 Kreise
- Armspirale und Tui Shou
- Beinspirale und Tui Shou
- Vertiefung der inneren Prinzipien & 3 innere Zusammenschlüsse
- Säbelform, Schwertform, Stockform,
San Shou, taoistische Meditation (s. Aushang)
- Aktuelle Termine für Vorträge zu den Themengebieten
taoistische Philosophie und chinesische Geschichte finden
Sie unter www.tai-chi-chuan.com