

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

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

Zentrum Koblenz
Bonn - Koblenz - Köln - Bad Münstereifel



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

Bitte ausfüllen, abschneiden und einreichen:

Unverbindliche Anmeldung zu einer **kostenlosen Probestunde**

Verbindliche Anmeldung zu einem **Wochenendkurs**

Aktuelle Kurse finden Sie auch im Internet.

- Wochenendseminare:**
- Anfänger-Wochenend-Kurs 17./18.03.2018, 80,- €
 - WELT TAI CHI TAG 28.04.2018, kostenlos
 - Waffenform 16./17.06.2018 80,- €
 - Tai Chi im Wald 20.08.2017, 14-16 Uhr, 10,- €
 - Anfänger-Wochenend-Kurs 15./16.09.2018, 80,- €
 - Taoistische Meditation 10./11.11.2018, 80,- €
 - Partnerübungen 26./27.01.2019, 80,- €
- Seminare mit**
- Frank Marquard 21./22.04.2018, 120,- €
 - Frank Marquard 22./23.09.2018, 120,- €

III. Trimester 01.10.2018 – 31.01.2019

Kurse für traditionelles,
gesundheitsorientiertes
Tai Chi & Chi Kung

TAI CHI
Zentrum Koblenz

Bonn - Koblenz - Köln - Bad Münstereifel



Neue Anfängerkurse:

ab 08.11.18, donnerstags, 18:15 - 19:30 Uhr
ab 10.01.19, donnerstags, 20:45 - 22:00 Uhr
Kosten: 49,- € / Monat

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

III. Trimester 01.10.2018 – 31.01.2019

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 Kurs 1									
17.30 - 18.45 Armspirale			17.30 - 19.00 YOGA Kurs 3	17.00 - 18.15 Vertiefung der inneren Prinzipien		17.00 - 18.15 Formkurs Teil 2		16.45 - 18.00 Formkurs Teil 2	
18.45 - 20.15 YOGA Kurs 2	18.45 - 20.00 Vertiefung der inneren Prinzipien	18.15 - 19.30 Formkurs Teil 3		18.15 - 19.30 Vertiefung der Inneren Prinzipien	18.15 - 19.30 Formkurs Teil 1	18.15 - 19.30 Tai Chi Anfängerkurs ab 08.11.18	18.00 - 19.30 YOGA Kurs 5	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 Kurs 4	19.30 - 20.45 Yin Yang Form	19.30 - 20.45 Formkurs Teil 2	19.30 - 20.45 Armspirale	19.30 - 20.45 Yin Yang Form	geleitete Formpraxis (ab 19.30 Uhr)	
20.15 - 22.00 offener Übungsraum							20.45 - 22.00 Tai Chi Anfängerkurs ab 10.01.19		

19.30 - 21.00
Impulsvorträge siehe Aushang

Unterrichtsfreie Zeit: 24.12.18 bis 04.01.19 – 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