

TAI CHI / QI GONG

Trainingsinhalte 2021

Zeit: Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr

KW	06.01.21	13.01.21	20.01.21	27.01.21	03.02.21	10.02.21	17.02.21	24.02.21	03.03.21
Qi Gong	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tai Chi	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Trainer	-	-	-	-	-	-	-	-	-

KW	10.03.21	17.03.21	24.03.21	31.03.21	07.04.21	14.04.21	21.04.21	28.04.21	05.05.21
Qi Gong	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tai Chi	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Trainer	-	-	-	-	-	-	-	-	-

KW	12.05.21	19.05.21	26.05.21	02.06.21	09.06.21	16.06.21	23.06.21	30.06.21	07.07.21
Qi Gong	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tai Chi	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Trainer	-	-	-	-	-	-	-	-	-

KW	14.07.21	21.07.21	28.07.21	04.08.21	11.08.21	18.08.21	25.08.21	01.09.21	08.09.21
Qi Gong	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Tai Chi	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Trainer	-	-	-	-	-	-	-	HK	SL

KW	15.09.21	22.09.21	29.09.21	06.10.21	13.10.21	20.10.21	27.10.21	03.11.21	10.11.21
Qi Gong	Übungsfolge 7			Übungsfolge 8			Übungsfolge 9		
Tai Chi	VII	VII	SWF	VII	VII	SWF	KUF	KUF	SWF
Trainer	AW	HK	SL	AW	HK	SL	AW	HK	SL

KW	17.11.21	24.11.21	01.12.21	08.12.21	15.12.21	22.12.21			
Qi Gong	Übungsfolge 1			Übungsfolge 2					
Tai Chi	I	I	SWF	I	I	SWF			
Trainer	AW	HK	SL	AW	HK	SL			

SWF Schwertform

KUF Kurzform

Abschnitte der Form der 24

- I "Eröffnung" bis "der Kranich breitet die Flügel aus"
- II "Über das Knie streifen" bis "die Laute spielen"
- III "den Affen zurückdrängen" bis "über den Schwanz des Spatzen streichen"
- IV von "1. Peitsche" über "Wolkenhände" zu "2. Peitsche"
- V "Regen empfangen" bis "Fersentritt links"
- VI "Schwanz des Drachen" bis "Goldener Hahn steht auf einem Bein"
- VII "die Weberin am Webstuhl" bis "Abschluss"