

# TAI CHI / QI GONG

## Trainingsinhalte 2023

Zeit: Mittwoch 18.30 - 19.30 Uhr

KW	11.01.23	18.01.23	25.01.23	01.02.23	08.02.23	15.02.23	22.02.23	01.03.23	08.03.23
Qi Gong	Übungsfolge 1			Übungsfolge 2			Übungsfolge 3		
Tai Chi	I	I	SWF	I	I	SWF	KUF	KUF	SWF
Trainer	AW	HK	SL	AW	HK	SL	AW	HK	SL

KW	15.03.23	22.03.23	29.03.23	05.04.23	12.04.23	19.04.23	26.04.23	03.05.23	10.05.23
Qi Gong	Übungsfolge 4			Übungsfolge 5			Übungsfolge 6		
Tai Chi	II	II	SWF	II	II	SWF	KUF	KUF	SWF
Trainer	AW	HK	SL	AW	HK	SL	AW	HK	SL

KW	17.05.23	24.05.23	31.05.23	07.06.23	14.06.23	21.06.23	28.06.23	05.07.23	12.07.23
Qi Gong	Übungsfolge 7			Übungsfolge 8			Übungsfolge 9		
Tai Chi	III	III	SWF	III	III	SWF	KUF	KUF	SWF
Trainer	AW	HK	SL	AW	HK	SL	AW	HK	SL

KW	19.07.23	26.07.23	02.08.23	09.08.23	16.08.23	23.08.23	30.08.23	06.09.23	13.09.23
Qi Gong	Übungsfolge 1			Übungsfolge 2			Übungsfolge 3		
Tai Chi	IV	IV	SWF	IV	IV	SWF	KUF	KUF	SWF
Trainer	AW	HK	SL	AW	HK	SL	AW	HK	SL

KW	20.09.23	27.09.23	04.10.23	11.10.23	18.10.23	25.10.23	01.11.23	08.11.23	15.11.23
Qi Gong	Übungsfolge 4			Übungsfolge 5			Übungsfolge 6		
Tai Chi	V	V	SWF	V	V	SWF	KUF	KUF	SWF
Trainer	AW	HK	SL	AW	HK	SL	AW	HK	SL

KW	22.11.23	29.11.23	06.12.23	13.12.23	20.12.23	27.12.23			
Qi Gong	Übungsfolge 7			Übungsfolge 8					
Tai Chi	VI	VI	SWF	VI	VI	-			
Trainer	AW	HK	SL	AW	HK	-			

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"