



Zentrum des Yang-Stils
Bonn - Koblenz - Köln - Bad Münstereifel

Tai Chi Zentrum Koblenz
Diplom-Psychologe Markus Schmitt
Psychotherapeut, Heilpraktiker (PT)
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 _____
Kursstermine _____

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: 02 61 / 30 90 90.

Aktuelle Kurse finden Sie auch im Internet.

Kurse mit Meister Tang Li Long:
Bitte gesonderte Kursübersicht anfordern!

Kurse mit Meister Ding:
Bitte gesonderte Kursübersicht anfordern!

***ACHTUNG, NEUER TERMIN!**

- Wochenendseminare:**
Tageskurs Formverteilung: 21.03.'10, Kosten 35,- €
Schwerform: 10. - 11.04.'10, Kosten: 95,- € *
Partnerübungen: 26. - 27.06.'10, Kosten: 95,- €
Tageskurs Formverteilung: 19.09.'10, Kosten 35,- €
Taoistische Meditation: 20. - 21.11.'10, Kosten: 95,- € *

I. Trimester 1.2.2010 - 31.5.2010

Kurse für traditionelles,
gesundheitsorientiertes Tai Chi & Chi Kung



Zentrum des Yang-Stils

Bonn - Koblenz - Köln - Bad Münstereifel

Tai-Chi-Anfängerkurse

ab 02.03.'10, dienstags, 10.30 - 11.45
ab 03.03.'10, mittwochs, 19.30 - 20.45

ab 05.05.'10, mittwochs, 20.45 - 22.00
ab 07.05.'10, freitags, 16.45 - 18.00

Kosten: 49,- € / Monat

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

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
		09.15 - 10.30 Formkurs Teil 3						14.15 - 15.30 Formkurs Teil 3	
		10.30 - 11.45 Anfängerkurs ab 02.03.'10						15.30 - 16.45 Formkurs Teil 2	
		17.00 - 18.15		17.00 - 18.15 Formkurs Teil 3		17.00 - 18.15		16.45 - 18.00	
17.30 - 18.45 Formkurs Teil 2	17.30 - 18.45 Armspirale	18.15 - 19.30 Formkurs Teil 3		18.15 - 19.30 Formkurs Teil 3		18.15 - 19.30 Formkurs Teil 3		18.00 - 19.00 Anfängerkurs ab 07.05.'10	18.00 - 19.00 Dao Yin
	18.45 - 20.00 inneres Yin-Yang System und Vertiefung	19.30 - 20.45 Kua Bewegung 1		19.30 - 20.45 Armspirale		19.30 - 20.45 Formkurs Teil 3	19.30 - 20.45 Formkurs Teil 2	18.00 - 22.00 allgemeine Übungsstunde und Waffenformen	19.00 - 20.00 taoistische Meditation
20.00 - 22.00	20.00 - 21.15	20.00 - 21.15 Armspirale		19.30 - 20.45 Yin-Yang Form	20.45 - 22.00 Anfängerkurs ab 03.03.'10	20.45 - 22.00 Formkurs Teil 1	20.45 - 22.00 Formkurs Teil 2	20.00 - 20.15 Formpraxis	20.00 - 20.15 Formpraxis
20.00 - 21.15 <small>kostenlose Einführungsstunde am 1. Montag im Monat</small>	21.15 - 22.00 Die 4 Säulen des Tai Chi				20.45 - 22.00 Anfängerkurs ab 05.05.'10			20.15 - 22.00 allgemeine Übungsstunde	20.15 - 22.00 allgemeine Übungsstunde
Übungsstunde Waffenform	allgemeine Übungsstunde								

Unterrichtsfrei: 29.03. - 02.04.'10 sowie an gesetzlichen Feiertagen. Die Übungsstunden am Freitag, von 18.00 - 22.00 Uhr finden immer statt!

KURSTEILNAHME

Jeder Schüler besucht seinen wöchentlichen Stammkurs.

Kosten: 49,- €/ Monat

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

Zusätzlich besteht 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.

Der Kurs Dao Yin und der Kurs taoistische Meditation sind ebenfalls offene Kurse, an denen alle Schüler des Tai Chi Zentrums Koblenz uneingeschränkt und kostenlos teilnehmen können.

Einzelunterricht ist jederzeit nach Vereinbarung möglich.

Kosten: 40,- €/ Stunde

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
- Kua-Bewegung (Zentrumsbewegung)
- 3 Kreise
- Armspirale und Tui Shou
- Beinspirale und Tui Shou
- Inneres Yin-Yang System und Vertiefung
- 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