

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		Qigong 8:30 – 9:30 Uhr			Freies Training TaiChi 10:00 – 12:00 Uhr
				☯ TaiChi Chuan 10:00 – 11:30 Uhr	
		☯ TaiChi Chuan 13:00 – 14:00 Uhr			
		Qigong 16:45 - 17:45			
☯ TaiChi Chuan 18:00 – 19:30 Uhr	☯ TaiChi Chuan 18:00 – 19:30 Uhr	☯ TaiChi Chuan 18:00 – 19:30 Uhr			
☯ TaiChi Chuan 20:00 – 21:30 Uhr	☯ Power TaiChi 20:00 – 21:30 Uhr				

Anmeldung: Tel. 0761 / 766 31 622

馬存坤 太極拳  
MA TSUN KUEN TAI CHI CHUAN

## TaiChi



### ◆ Grundkurs

Grundkenntnisse | Zaos | Kurzform



### ◆ Fortgeschritten

Langform | Tui Shou | Schwert |  
Taoistische Atmung



### ◆ Power TaiChi

„Formfreies dynamisches Training“

### ◆ Ausbildung

TaiChi Trainer/in / TaiChi Lehrer/in

### ◆ Privat-Unterricht

Termine nach telefonischer Vereinbarung!

## Qigong

Atemübungen, die den natürlichen Rhythmus des Lebens aufrecht erhalten. Dynamische Körperhaltungen und sanfte fließende Kräftigung und trainieren die Geschmeidigkeit des Körpers. Innere Ruhe stellt sich ein, Vitalität wird spürbar.

## Fine Swing

ist ein speziell für Parkinson-Syndrome entwickeltes Trainingsprogramm mit Elementen aus dem TaiChi, Shiatsu, der fünf Elementenlehre und dem Qigong.

**Der Quereinstieg in laufende TaiChi Gesundheitskurse oder Qigong Kurse ist jederzeit möglich!**