

# KURSPLAN China Wushu Institut 2019

Stand: 04.06.2019

TAG	ZEIT	FORM	STAND	RAUM / TRAINER/IN
<b>MONTAG</b>				
<b>DIENSTAG</b>	08:30 - 09:30	Taijiquan Sun Stil 42 Form	Aufbau	Raum 1 / Luzia
	18:00 - 19:00	Taijijian 4 Stile 42 Form Aufbau Teil 1&2 / Taijiquan 108 Form Vertiefung	42 Aufbau / 108 Vertiefung	Raum 1 / Shifu
	19:10 - 20:10	Qigong Yi Jin Jing / Ba Duan Jin / Wiederholung	Vertiefung	Raum 1 / Shifu
	20:15 - 21.15	Daoyin Yangsheng Gong Shi Er Fa / Basiskurs	Aufbau	Raum 1 / Shifu
<b>MITTWOCH</b>	14:00 - 15:30	Wushu (Kung Fu) Kids (6 bis 12 Jahre)	Alle Stufen	Raum 1 / Shifu
	18:00 - 19:00	Taiji Yangsheng Zhang (Qigong-Stab)	Vertiefung	Raum 2 / Shifu
	19:05 - 20:05	Ziwo-Tuina Gong - Muskel Reset Akupressur	Aufbau	Raum 2 / Shifu
	19:30 - 20:30	Taijiquan - Nei Jia Quan - Qun Lan Jian - Partnerform / Taijijian 4 Stile 42 Form Teil 3&4	Vertiefung / Aufbau	Raum 1 / Shifu
<b>DONNERSTAG</b>	18:00 - 19:00	E Mei Shen Zhan Gong / Aufbau & Theorie / <b>ab August 2019</b>	Aufbau & Theorie <b>NEU</b>	Raum 1 / Shifu
	19:00 - 20:00	Taijiquan Laojia 108 Form Teil 1 - Tuishou (Pushing Hands)	Aufbau	Raum 1 / Shifu
	19:30 - 21:30	Wushu (Kung Fu) Erwachsene	Alle Stufen	Raum 1 / Shifu
<b>FREITAG</b>	08:15 - 09:15	Qigong Er Mei Faji Gong	Vertiefung	Raum 1 / Shifu
	18:30 - 21:00	<sup>1)</sup> ZEN-Meditation	Alle Stufen	Raum 2 / Shifu
	19:30 - 21:00	Taiji & Qigong - freies Training / Vertiefung	Alle Stufen	Raum 1

**ACHTUNG!** Der Kursplan unterliegt regelmässigen Änderungen. Die aktuellste Version immer online unter [www.chinawushu.ch/kursplan](http://www.chinawushu.ch/kursplan)

Die Trainingshallen befindet sich in der St. Jakob-Strasse 89 (Eingang links neben dem Copy Blitz) im 1. OG.

<sup>1)</sup>ZEN-Meditation: alle 14 Tage, Termine im Online-Kalender