

Dienstag Spezialtraining – Programm 2025

Falls nichts weiter erwähnt: 20.30-21.30 Uhr (*in den NW-Schulferien 19.15-20.30 Uhr)

Datum	Thema	Für wen:
07. / 14. Jan.	Tai Chi 24er Form Anwendung	Alle mit Formkenntnis
21. / 28. Jan.	Push Hands	Alle Tai Chi / Qi Gong / Karate ab 4. Level
04. / 11. / 18. Feb. 19.15-20.30 Uhr	Selbstverteidigung	Alle, ab 15 J./ Thai-Kickboxer / öffentlicher Kurs
25. Feb / 04. März* 19.15-20.30 Uhr	Kobudo, Bo	Erw. alle / Jun. ab Orangegurt
11. / 18. / 25. März	Randori aufbauend- frei	Erw. ab 5. Level / Jun. Blaugurt
01. / 08. / 15. April	Qi Gong-/Buteyko Atemkurs – Atme dich gesund	Alle / öffentlicher Kurs
22. / 29. April* 19.15-20.30 Uhr	Kobudo, Nunchaku	Erw. alle / Jun. ab Orangegurt
06. / 13. / 20. Mai	Kata & Anw.: Seiyunchin/Shisochin	Erw. ab 7. Level
27. Mai / 03. / 10. Juni	5 Elemente-Bo Form	Tai Chi / Qi Gong / Karate alle / Jun. ab Orangegurt
17. / 24. Juni / 01. Juli	Drill Gyaku Waza	Erw. Alle / Jun. ab Orangegurt / Thai-Kickboxer

Änderungen vorbehalten

