

**ÜBEN**  
mit Anleitung und Korrektur  
Dienstags, 19.15-20.15 Uhr – Handform  
Donnerstags, 20.30-21.30 Uhr - Schwertform

**Veranstaltungsort:**

Mehrzweckraum des Vereinsheims im Ried bzw. bei passendem Wetter draußen auf der Wiese bei den Fußballplätzen.

Das Üben Dienstags findet nur draußen statt!

**Gebühren:**

je Termin: 5 Euro bei mindestens 4 Teilnehmern

**Termine:**

03.08.; 05.08.; 10.08.; 12.08.; 17.08.; 24.08.; 26.08.;  
31.08.; 02.09.; 07.09.; 09.09.2010

**Dienstags:**

- freies Üben der Handform, Teil 1, 2 und/oder 3
- gemeinsame Aufwärmübungen
- individuelle Korrektur abh. von Teilnehmerzahl

**Donnerstags:**

- freies Üben der Schwertform Teil 1 und/oder 2
- gemeinsame Aufwärmübungen
- individuelle Korrektur abh. von Teilnehmerzahl

**Sonstiges:**

Bitte bis **jeweils 3 Tage vor Termin anmelden**. Sollte ein Termin bis dahin die Mindest-Teilnehmerzahl nicht erreichen, so entfällt er ersatzlos.

**WICHTIG: Auch für die Übungsstunden ist eine Anmeldung (mail oder Telefon) zur Planung notwendig!**

**Weitere Infos und Anmeldung:**

Tai Chi Forum Heilbronn  
Kampfkunst und Gesundheit  
Sandra Eckstein  
Weidenmannsgasse 5  
74078 Heilbronn  
Tel. 07131 41129  
info@tai-chi-heilbronn.de  
www.tai-chi-heilbronn.de

Zertifiziert durch:  
Tai Chi Forum Deutschland  
DDQT

Mitglied im Taiji und Qigong Netzwerk

Bitte Anmeldeformulare anfordern oder direkt von der Website laden

**Kooperationspartner  
(auch für sich anschließende laufende Kurse):**

Sportvereinigung Frankenbach  
Riedweg 52  
74078 Heilbronn-Frankenbach  
Tel. 07131 481964  
sportvereinigung.frankenbach@t-online.de  
www.spvgg-frankenbach.de



# Sommerferienprogramm

des

## Tai Chi Forum Heilbronn



## für Heilbronn-Frankenbach

von 02.08.2010 bis 09.09.2010

## Montags, 18.00-19.30 Uhr Qigong-Mix

### Veranstaltungsort:

Mehrzweckraum des Vereinsheims im Ried bzw. bei passendem Wetter draußen auf dem Schulhof der GHS Frankenbach (gegenüber vom Vereinsheim)

### Gebühren:

je Termin 12 Euro; Teilnehmer laufender Kurse: 10 Euro  
Mindest-Teilnehmerzahl: 5

### Termine und Inhalte:

#### 02.08. Ba Duan Jin – 8 Brokatübungen

Die 8 edlen Übungen, die den ganzen Körper durcharbeiten.  
Ein einfaches Set, um sich fit zu machen

#### 09.08. 5-innere-Organ Qigong

Zum Einstieg eine Farbmeditation, passend zum jeweiligen Element des Organs, eine vorbereitende Übung, die Hauptübung für das Organ (Leber, Herz, Milz, Lunge, Niere) und eine Abschlussübung mit Massage und Klopfen. Ein Set, das die inneren Organe stärkt

#### 16.08. 4 ausgleichende Übungen, Seperate 2 Qi

4 bewegte Qigong-Übungen, um die Energien im Körper auszugleichen.

Ein Übungsset um mit Himmels- und Erdenergie in Kontakt zu kommen, die Energien zu mischen und wieder zu trennen.

#### 23.08. Hui Chun Gong

Die Verjüngungsübungen der chinesischen Kaiser

#### 30.08. 5-Elemente-Gehen

Spezifische Fingerhaltungen und Armbewegungen mit entsprechenden Schritten – jeweils passend zu den einzelnen Elementen, um diese zu aktivieren.

#### 06.09. Huen Yuen Qigong

10 Qigong-Übungen mit viel Bewegung, um den Energiefluß im und um den Körper in Gang zu bringen.

### Sonstiges:

Bitte bis **Freitag vor Termin anmelden**. Sollte ein Termin bis dahin die Mindest-Teilnehmerzahl nicht erreichen, so entfällt er ersatzlos.

## Dienstags & Donnerstags, 18.00-19.00 Uhr Intensivkurs Tai Chi Chuan für Einsteiger

### Veranstaltungsort:

Mehrzweckraum des Vereinsheims im Ried bzw. bei passendem Wetter draußen auf der Wiese bei den Fußballplätzen

### Gebühren:

Gesamt: 100 Euro; Mindest-Teilnehmerzahl: 3

### Termine:

03.08.; 05.08.; 10.08.; 12.08.; 17.08.; 24.08.; 26.08.;  
31.08.; 02.09.; 07.09.; 09.09.2010

### Kursinhalte:

- Theoretische Hintergründe zum Tai Chi Chuan
- Grundlegende Bewegungskriterien
- Haltung und Transfer in den Alltag
- neues Körperbewusstsein
- Qigong-Übungen zum Ankommen, Aufwärmen und Vorbereiten auf die Form
- Formtraining Tai Chi Chuan: Yang-Stil, Teil 1
- Stabilitäts-Tests im Stand und in Bewegung
- Anwendungen der Form

### ... und wie geht's danach weiter?

Nach den Sommerferien besteht die Möglichkeit in einen der laufenden Kurse einzusteigen

### Sonstiges:

Der 1. Termin ist ein kostenpflichtiger Probetermin. Danach entscheidet man sich für die Teilnahme am Intensivkurs. Der Kurs ist als Ganzes zu zahlen. Ausfälle wegen Urlaubsreisen (Kurs findet ja in der Urlaubszeit statt) sind vorher mitzuteilen und werden berücksichtigt. Versäumter Unterricht kann in Privatstunden nachgeholt werden.

Teilnehmer der bisherigen Kurse können als Wiederholer auch an einzelnen Terminen teilnehmen.

## Donnerstags, 8.00-9.00 Uhr locker bewegt in den Tag starten

### Veranstaltungsort:

Mehrzweckraum des Vereinsheims im Ried bzw. bei passendem Wetter draußen auf der Wiese bei den Fußballplätzen

### Gebühren:

je Termin 10 Euro; Mindest-Teilnehmerzahl: 3

### Termine:

05.08.; 12.08.; 19.08.; 26.08.; 02.09.; 09.09.

**jeder Termin einzeln buchbar! Anmeldeschluss: 3 Tage vor Termin**

### Inhalte:

- einfache Qigongübungen
- kleine Tai Chi Form
- entspanntes Umsetzen von Bewegungsprinzipien
- Haltung und neues Körperbewusstsein

## Donnerstags, 19.15-20.15 Uhr Primordial Qigong - Tai Chi of Enlightenment „Seinem Ursprung näher kommen“

**Veranstaltungsort:** s.o.

### Gebühren:

je Termin 10 Euro; Mindest-Teilnehmerzahl: 3

### Termine:

05.08.; 12.08.; 26.08.; 02.09.; 09.09.

### Inhalte:

- eine einfache Form, die die wesentlichen Prinzipien des Tao beinhaltet

### Sonstiges:

Bitte bis **Montag vor Termin anmelden**. Sollte ein Termin bis dahin die Mindest-Teilnehmerzahl nicht erreichen, so entfällt er ersatzlos.