



Kurskalender

| Tag | Kurszeit | Kursort | Kursinhalt |
|-----------|---------------|---|--|
| Mo | 18:00 - 19:15 | Benedikt-Schellinger-Gasse 1-3, 1150 Wien <i>Die Turnhalle findet Ihr im 1. Stock links</i> | Chen Taijiquan 1. Form (alter Rahmen) Anfänger & Fortgeschrittene |
| Di | 18:00 - 19:45 | Kröllgasse 26, 1150 Wien <i>Am Schuleingang vorbei bis zum Metallgittertor</i> | Chen Taijiquan 1. Form (alter Rahmen) Anfänger & Fortgeschrittene |
| | 19:45 - 20:50 | | Chen Taijiquan Tuishou (Partnerüb.) Anfänger & Fortgeschrittene |
| Mi | 18:00 - 19:45 | Landsteingasse 4, 1160 Wien <i>Der Turnsaal befindet sich rechts</i> | Chen Taijiquan 1. Form (alter Rahmen) Anfänger & Fortgeschrittene |
| | 19:45 - 20:50 | | Chen Taiji Waffen (Speer) Anfänger & Fortgeschrittene |
| Do | 18:00 - 19:00 | Benedikt-Schellinger-Gasse 1-3, 1150 Wien <i>Die Turnhalle findet Ihr im 1. Stock links</i> | Chen Taijiquan 1. Form (alter Rahmen) Anfänger & Fortgeschrittene |
| Sa | 10:00 - 11:15 | Zieglergasse 21, 1070 Wien, <i>Eingang gerade, dann links Kleiner Turnsaal links die Treppe hinunter</i> | Chen Taijiquan 1. Form (alter Rahmen) Anfänger |
| | 11:00 - 13:30 | | Chen Taijiquan 1. und 2. Form (alter Rahmen) - Fortgeschrittene |

Programm:

Mo bis Sa:

Aufwärmen und Seidenfadenziehen
laojia yilu (alter Rahmen, 1 Form)

Di, Mi und Sa:

Säule stehen (Di und Mi vor dem
Training/Sa vor den Fortgeschr.)

Di:

Tuishou – Partnerübungen
(nach dem Formentraining)

Mi:

Waffenformen
(nach dem Formentraining)