

Kursplanung ab Januar 2018



Stand: Januar 2018

www.manfredbuechner.de

Änderungen vorbehalten !!

Anmeldung: mail@manfredbuechner.de 07934 - 88 96

Kurs	Ort	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kursinhalt	geeignet für
Fit ab Fünfzig	Weikersheim	12.01.2018 <i>montags + freitags</i>	08:00 - 09:00	12x	gymnastische Übungen zur Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, Muskelaufbau, Beweglichkeit. Immer montags und freitags	Menschen, die schön länger keine Gymnastik mehr gemacht haben oder wieder einsteigen möchten
Qi Gong	Bad Mergentheim	10.01.2018 mittwochs	20:00 - 21:00	8 x	Herz- Qi Gong	acht Übungen im Stehen, die das Herz-Kreislaufsystem stärken
	Weikersheim	08.01.2018 montags	15:00 - 16:00	alle 2 Wochen	Qi-Gong-Übungen im Sitzen	alle Interessierte
	Althausen	11.01.2018 donnerstags	20:00 - 21:00	10x	"diverse Übungen aus dem medizinischen Qi Gong"	alle interessierten
	Schrozberg	04.01.18	10:00 - 10:45	10x	Einsteiger in das Qi Gong (shibashi)	alle (im Olympic-Studio)
	Weikersheim	Juni, Juli 2018 Sept., Okt. 2018	08:00 - 09:00	immer dienstags	diverse Qigong-Übungen im Stehen (im Stadtpark Weikersheim)	alle (kostenfrei)
	Igersheim	05.03.2018 montags	17:00 - 18:00	8x	AOK-Gesundheitskurs; Übungen richten sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmer	praevent-sport; AOK-Mitglieder
Taiji Quan	Krautheim	19.02.2018 montags	18:30 - 19:30	10x	Peking-Formen (für Anfänger)	Anfänger
	Krautheim	19.02.2018 montags	19:30 - 20:30	10x	Peking-Form, Lange-Form, div. QiGong-Übungen	Fortgeschrittene
	Großrinderfeld	09.01.2018	17:00 - 18:00	10x	Peking-Form und div. Qigong-Übungen	Anfänger im Taiji
	Großrinderfeld	09.01.2018	17:30 - 18:30	10x	Peking-Form, Harmonie, div. Qigong-Übungen	Fortgeschrittene I
	Großrinderfeld	09.01.2018	18:00 - 19:00	10x	Peking-Form; Lange-Form, div. Qigong-Übungen	Fortgeschrittene II
	Unterbalbach	10.01.2018	17:30 - 19:00	10x	diverse Taiji-Formen	Fortgeschrittene (Yang-Stil)
pilates	Weikersheim	11.01.2018 donnerstags	17:15 -18:15	10x	Ganzkörpertraining für gezielten Muskelaufbau	Anfänger + Fortgeschrittene (gemischte Gruppe)
	Weikersheim	12.01.2018 freitags	18:30 - 19:30	10x	Ganzkörpertraining für gezielten Muskelaufbau	Anfänger + Fortgeschrittene (Männer)
Fitness-gymnastik	Weikersheim	09.01.2018 dienstags	20:00 - 21:00	laufend	Fitnessübungen in den Bereichen: Muskelkräftigung, Beweglichkeit und Koordination	alle
Weikersheimer Taiji- und Qigong-Tage	Weikersheim	zwischen 22. und 25. Mai 2 Tage (Tage werden noch bekannt gegeben)	ganztags 09:00 und 17:00 Uhr	2 Tage	diverse Taiji- und Qigong-Übungen, Theorie aus dem Qigong und der TCM	Kursteilnehmer