

KURSAGENDA

1. Semester 2012

Tai ji quan-Trainingskurse

montags	1 x wöchentlich	18:30 – 20:00 Uhr	38er-Form	Regula Stehli-Schär
montags	1 x wöchentlich	20:10 – 21:40 Uhr	19er Form, 38er-Form	Regula Stehli-Schär
dienstags	1 x wöchentlich	19:00 – 20:30 Uhr	Pao chui, Lao jia, 38er-Form	Daniel Stehli
mittwochs	1 x wöchentlich	19:10 – 20:25 Uhr	19er Form (anschliessend Lao jia)	Regula Stehli-Schär
donnerstags	1 x wöchentlich	18:30 – 19:45 Uhr	19er-Form	Regula Stehli-Schär
freitags	1 x wöchentlich	08:30 – 10:00 Uhr	38er-Form	Regula Stehli-Schär
freitags	1 x wöchentlich	10:15 – 11:30 Uhr	19er-Form	Regula Stehli-Schär

Spezialtrainings siehe unten

Tai ji quan Spezialkurs: Wir lernen die erste Hälfte der Lao jia

Leitung R. Stehli-Schär

Jan:	Fr 13. (19:00-21:30)	Feb:	Fr 17. (19:00-21:30)	März:	Fr 09. (19:00-21:30)
April:	Fr 13. (19:00-21:30)	Mai:	Fr 25. (19:00-21:30)	Juni:	Fr 29. (19:00-21:30)

Tai ji quan, 19er Form, Samstag-Kurs (Intensivkurs)

Leitung R. Stehli-Schär

Jeweils samstags, 13:30 – 17:30 Uhr, 07. Januar / 11. Februar

Tai ji quan, Lao jia, Trainingsgruppe in Zürich,

Leitung R. Stehli-Schär

Einmal monatlich, samstags 14:-16.30 Uhr, 14. Jan. / 04. Feb. / 10. März / 21. April / 19. Mai. / 30. Juni

Tai ji quan für Kinder / Junioren (samstags, 10:00 – 10:45 / 11:00 – 12:00 Uhr)

Leitung R. Stehli-Schär

Jan:	14. / 21. / 28.	Feb:	04. / 11. / 18. / 25.	März:	03. / 10. / 17.
April:	14. / 21.	Mai:	19.	Juni:	09. / 16. / 23. / 30.

Schwert (sonntags 09:30 – 11:30 Uhr) Kantonsschule Olten

Leitung R. Stehli-Schär

Jeweils sonntags, 09:30 – 11:30 Uhr, 22. Jan. / 19. Feb. / 18. März / 22. April / 20. Mai / 10. Juni

Workshops mit
**Grossmeister
Chen Xiao wang**

**Biel, Olten
erste Hälfte Mai 2012**

Training gemäss
Spezialprogramm

**Tai ji-Ferienkurs
im Tessin (Sessa)**

08. – 14. Juli 2012

Tai ji-Reise nach China

29.09. – 20.10.2012

Privatstunden

mit
Regula Stehli-Schär

Direkte Schülerin von
Grossmeister
Chen Xiao wang

nach Vereinbarung

KURSAGENDA

1. Semester 2012

Trainingsdaten Tai ji quan und Qi gong

	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
Montag-Gruppen	09-16-23-30	06-13-20-27	05-12-19	16-23-30	07-21	04-11-18-25	02
Dienstag-Gruppe	03-10-17-24-31	07-14-21-28	06-13-20	10-17-24	01-22-29	05-12-19-26	03
Mittwoch-Gruppen	04-11-18-25	01-08-15-22-29	07-14-21	11-18-25	02-23-30	06-13-20-27	04
Donnerstag-Gruppe	05-12-19-26	02-09-16-23	01-08-15-22	12-19-26	03-24-31	07-14-21-28	05
Freitag-Gruppen	06-13-20-27	03-10-17-24	02-09-16-23	13-20-27	04-25	08-15-22-29	06

Programmänderungen vorbehalten!

Bei Kursbesuch im Ausland von Regula Stehli-Schär bei GM Chen Xiao wang
ev. Trainingsausfall oder Training gemäss Spezialprogramm

Training gemäss Spezialprogramm:

Ev. während Workshops von GM Chen Xiao wang in Biel (Mai 2012)

Pfingstmontag, 28. Mai 2012

Training von 09:30 – 12:00; bei schönem Wetter anschliessendes Bräteln
Infos folgen

**Ausgefallene Trainings können immer in einer anderen Gruppe
vor- oder nachgeholt werden.**