

Kursplanung ab Januar 2020



www.manfredbuechner.de

Stand: Januar 2020

Änderungen vorbehalten !!

Anmeldung: mail@manfredbuechner.de 07934 - 88 96

Kurs	Ort	Beginn	Uhrzeit	Dauer	Kursinhalt	geeignet für
Fit ab Fünfzig	Weikersheim	10.01.2020 <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	21. März 2020	10:00 - 14:00	1x	workshop: Einführung in das Qi Gong über Kur- und Verkehrsamt Mgh	Interessierte
	Weikersheim	13. Januar 2020	15:00 - 16:00	alle 2 Wochen	Qi-Gong-Übungen im Sitzen (UHU, Hauptstraße, Wkh)	alle Interessierte
	Althausen	8. Januar 2020	20:00 - 21:00	10x	sibashi Teil 2	alle interessierten
	Schrozberg	09.01.20	10:15 - 11:00	ständig	Einsteiger in das Qi Gong (shibashi)	alle (im Olympic-Studio, Schrozberg)
	Weikersheim	Juni, Juli dienstags	08:00 - 09:00	immer dienstags	diverse Qigong-Übungen im Stehen (im Stadtpark Weikersheim)	alle (kostenfrei) nur bei trockenem Wetter
	Bad Mergentheim	montags, mittwochs	09:30 - 10:30	immer	allgemeine Qigong-Übungen für alle	praevent-sport (Kraftwerk Mgh)
Taiji Quan	Krautheim	17.02.2020	18:00 - 19:00	10x	diverse Taiji- und Qigong-Übungen	Anfänger (vhs, Künz)
	Krautheim	13.01.2020	19:00 - 20:00	ff	div. Taiji-Formen	Fortgeschrittene
	Großrinderfeld	07.01.2020	17:00 - 18:00	10x	Peking-Form und div. Qigong-Übungen	Anfänger im Taiji
	Großrinderfeld	07.01.2020	17:30 - 18:30	10x	Peking-Form, Harmonie, div. Qigong-Übungen	Fortgeschrittene I
	Großrinderfeld	07.01.2020	18:00 - 19:00	10x	Peking-Form; Lange-Form, div. Qigong-Übungen	Fortgeschrittene II
	Unteralbach	08.01.2020	17:30 - 19:00	10x	diverse Taiji-Formen	Fortgeschrittene (Yang-Stil)
pilates	Weikersheim	ab Februar donnerstags	17:15 - 18:15	10x	Ganzkörpertraining für gezielten Muskelaufbau	Anfänger + Fortgeschrittene (gemischte Gruppe)
	Weikersheim	17.01.2020	18:30 - 19:30	10x	Ganzkörpertraining für gezielten Muskelaufbau	Anfänger + Fortgeschrittene (Männer)
Fitness-gymnastik	Weikersheim	07.01.2020 dienstags	20:00 - 21:00	laufend	Fitnessübungen in den Bereichen: Muskelkräftigung, Beweglichkeit und Koordination	alle
Männer-Gymnastik	Weikersheim	ab 09.01.2020 (donnerstags)	20:00 - 21:00	laufend	diverse Fitnessübungen zur Erhaltung der Beweglichkeit, Muskelaufbau und Koordination	alle

Life Kinetik	Schrozberg	10.01.2020 (freitags)	10:00 - 11:00	laufend	diverse Koordinationsübungen	Olympic-Studio Schrozberg
---------------------	------------	--------------------------	---------------	---------	------------------------------	---------------------------