



**schule basel**

# ZEITPLAN 2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
09.00 – 17.00 TCM AKUPRESSUR ( Nach Vereinbarung)		10.0-11.00 TAI CHI / QIGONG Nuno Damaso	09.00 – 10.00 TAI CHI Birsfelden	08.00 – 17.00 TCM AKUPRESSUR ( Nach Vereinbarung)
	12.15 – 13.15 ROCHE TAEKWONDO	12.15 – 13.15 TAEKWONDO FITNESS BIRSFELDEN		12.15 – 13.15 ROCHE TAEKWONDO
17.15 – 18.15 TAEKWONDO KIDS WHITE YELLOW BELT TRADITIONAL	17.15 – 18.15 TAEKWONDO KIDS KAMPFTRAINING MIT AUSTRÜSTUNG AB GELB GUERTEL	17.15 – 18.15 TAEKWONDO KIDS PRATZEN TRAINING FUER ALLE	17.00 – 18.00 SPORTAMT BASEL SELBSTVERTEIDIGUNG FÜR MÄDCHEN	17.15. – 18.15 TAEKWONDO KIDS WHITE YELLOW BELT TRADITIONAL
18.15 – 19.15 TAEKWONDO KIDS BLUE / RED / BLACK BELTS TRADITIONAL	18.30 – 19.30 TAI CHI / QIGONG ADULTS	18.30 – 19.30 TAEKWONDO RED / BLACK BELT TRAINING	18.15 – 19.15 TAEKWONDO KIDS KAMPFTRAINING MIT AUSTRÜSTUNG AB GELB GUERTEL	18.15 – 19.15 TAEKWONDO KIDS BLUE / RED / BLACK BELTS TRADITIONAL
19.30 – 20.45 TAEKWONDO ADULTS TRADITIONAL FORMEN / GRUNDSCHULE	19.30 – 20.45 TAEKWONDO ADULTS TKD COMPLET FIGHT MIT AUSTRÜSTUNG	19.30 - 20.30 HAPKIDO HOSINSUL	19.30 – 20.45 TAEKWONDO ADULTS TKD COMPLET FIGHT MIT AUSTRÜSTUNG	19.30– 20.45 TAEKWONDO ADULTS TRADITIONAL FORMEN / GRUNDSCHULE

## **WTF Taekwondo**

Traditionelles Taekwondo Training mit Grundschule, Formen laufen ( Poomse), Hanbon Kyorugi (1 Schritt Kampft), Hosinsul (Selbstverteidigung)

Kyokpa (Bruchtest), Kyorugi (Freikampf), Meditation.

## **Hapkido**

Hapkido ist eine sehr runde und fließende Kampfkunst. Die Grundprinzipien der Hapkido sind Fluss, Kreis und Harmonie. Wie beim Aikido wird die Kraft des

Gegner umgelenkt. Im Hapkido wird der Gegner durch Hebel, Würfe und Griffe kontrolliert. Dazu gibt eine sehr breite Palette an Schlag und Tritt Techniken.

## **Taichi**

Langsame Taoistische Kampfkunst. Meditative sanfte und ruhige Bewegung. Abbau von Mentalstress und muskulären Verspannungen. Verbesserung der Koordination. Aktivierung des Energie Flusses.

Taichi gehört zu den offiziellen Heil Methoden der Chinesischen Medizin.

## **Qigong**

Arbeit mit der Energie auch Ki genannt. Atmung und Achtsamkeits Training. Verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Fördert den Energie Fluss im gesamten Körper. Harmonisiert Körper, Geist und Atmung und bringt somit mehr Gelassenheit im Alltag.

Qigong ist daher für gestresste Menschen die mehr Ruhen im Alltag integrieren möchten perfekt geeignet.

Qigong gehört zu den offiziellen Heil Methoden der Chinesischen Medizin.

**NB: Beim Taichi / Qigong müssen Sie nicht Mitglied von unserer Schule sein. Sie können jederzeit einsteigen und ein Abo fuer 10 Lektionen buchen.**