

Lesrooster vanaf 4 september 2022

Maandag	Grote Zaal	Kraanvogelzaal	Lotuszaal
09.30-10.30	Qigong voor iedereen, docent Rinus (B)		
10.45-11.45	Qigong voor iedereen, docent prof. Wen (B)	TJQ 2e jaars en hoger, docent Harrie	
19.00-20.00	Qigong voor iedereen, docent Thomas (B)	TJQ 2e jaars en hoger, docent Piet	Yoga voor iedereen, doc. Marian (B)
20.15-21.15	Tai Chi Stokvorm, docent Marian (B)	Qigong voor iedereen, docent prof. Wen (B)	
Dinsdag	Grote Zaal	Kraanvogelzaal	Lotuszaal
09.30-10.30	Qigong en TJQ voor beginners, docent Thomas (B)		
10.45-11.45	Qigong voor 55+, docent Conchita (B)		
18.30-19.30		Wing Chun Kids, docent Joshua (B)	
19.00-20.00	Qigong en TJQ voor beginners, docent Thomas (B)		
19.45-20.45		TJQ Push Hands, docent Joshua (B)	
20.15-21.15	TJQ 2e jaars en hoger, docent Thomas		
Woensdag	Grote Zaal	Kraanvogelzaal	Lotuszaal
09.30-10.30	Qigong voor iedereen, docent Harrie (B)	Qi Flow Belly Dance (buikdans), doc. Isabel	
10.45-11.45	Gratis oefenles voor leden Qigong (B)	Qi Flow Belly Dance beginners doc. Isabel (B)	
19.00-20.30	TJQ voor gevorderden, docent Harrie		
20.15-21.15		Wushu Zwaardvorm, docent Wen Qin	
Donderdag	Grote Zaal	Kraanvogelzaal	Lotuszaal
09.30-10.30	Waaivorm, docent Brigitte (B)	TJQ met Qigong, docent Rinus (B)	
10.45-11.45	Qigong voor iedereen, docent Rianne (B)		
14.00-15.00	Qigong voor bewegings beperking, docent Anita (B)		
19.00-20.00	TJQ gevorderden, docent Rinus	Qigong voor iedereen, docent Brigitte (B)	
20.15-21.15	TJQ met Qigong voor beginners, docent Luuk (B)		
Vrijdag	Grote Zaal	Kraanvogelzaal	Lotuszaal
09.30-10.30	TJQ gevorderden, docent Marian	Qigong voor iedereen, docent Rianne (B)	
10.45-11.45	Qigong voor iedereen, docent Marian (B)		
13.00-14.00	Tai Chi stokvorm, docent Thomas (B)		
19.30-20.30	Gratis oefenles voor leden Taiji /Qigong (B)		

Alle lessen met een (B) zijn geschikt voor beginners. TJQ is de afkorting van Taijiquan, ook geschreven als Tai Chi Chuan.

Qigong bestaat uit eenvoudige en effectieve oefeningen voor gezondheid. Heerlijk om te doen en geschikt voor alle leeftijden (zeker ook voor senioren!).

TJQ is ook een vorm van Qigong, maar daarnaast tevens een sport voor zelfverdediging. Daarom zijn deze lessen iets pittiger dan onze lessen in uitsluitend Qigong.