



wöchentlicher Übungsplan Tai Chi Qigong Lübeck e.V. Herbst 2026

Mo	Di	Mi	Do	Fr
	10:00 -11:00 Qigong Reha/Prävention		10:00 -11:00 h Qigong Reha/Prävention	10:00 -11:00 Qigong Senioren Hochschulstadtteil Paul- Ehrlich-Str. 14-16
	17:00 - 18:15 Tai Chi Anänger -Birger Raum2			
17:00 - 18:15 Anfänger 2	17:00 - 18:15 Tai Chi Anfänger Thomas Raum1	17:00 -18:00 Qigong Reha/Prävention	17:00 -18:15 h Tai Chi freies Üben	17:00 -18:00 h Qigong - Reha - Prävention
18:30 -19:45 Tai Chi F 1 Teil2	18:30 -19:45 Tai Chi Teil 3	18:30 - 19:45 Tai Chi Anfänger Thomas Raum1	18:30 - 19:30 Qigong Reha/Prävention	
Samstag	16:00 - 17:00 h Tai Chi Teil 3		17: 00 -17:45 Push Hands Basics	

Seminare/ Workshops / Gastlehrer siehe extra Aushang oder Internet
- wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse im Vereinshaus Brolingstr. 51 statt -