

# Willkommen zum Tai Chi Chuan / Push Hands und/oder Qi Gong!



## Zu Deiner besseren Orientierung haben wir einige für Dich wichtige INFOS zusammengestellt:

### Vor dem Unterricht

- Esse möglichst 1 Stunde vorher nichts, mit leerem Magen übt es sich angenehmer
- Gerne kannst Du bis zu 15 Minuten vor Unterrichtsbeginn kommen, um Dich umzuziehen und in aller Ruhe anzukommen. Dies gewährleistet auch, dass wir pünktlich mit dem Unterricht beginnen können.
- Der Unterrichtsraum und der Empfangsraum dürfen nur ohne Straßenschuhe betreten werden. Geübt wird in Indoor-Taiji-Schuhen oder barfuss (zur Probe gerne auch in Socken). Bitte keine Schuhe benutzen, die Du schon „draußen“ getragen hast!
- Bequeme (Sport-) Bekleidung ist prima.
- Wertsachen, die Du gerne dabeihaben möchtest, kannst Du im Unterrichtsraum in einen Korb legen. Ansonsten gibt es für Jacken und Taschen ausreichend Platz in den Umkleiden.
- Bitte informiere uns vor dem Unterricht über eventuelle Verletzungen, Krankheiten, Beschwerden oder eine Schwangerschaft. Nur so können wir Dir, wenn nötig, alternative Übungen anbieten.

### Regelmäßige Praxis

- Wie oft solltest Du üben? Um die positiven Effekte des Tai Chi Chuan / Qi Gong wahrnehmen zu können, empfehlen wir eine regelmäßige Übungspraxis.

### Etikette

- Bitte sei pünktlich, damit wir gemeinsam anfangen können.
- Handys in der Schule bitte ganz ausschalten.
- Komm bitte möglichst gepflegt, frisch und unparfümiert in die Schule.

### Diverses

- Wenn Du Fragen hast, sprich uns gerne nach der Stunde an. Für umfangreichere Gespräche oder organisatorische Fragen vereinbaren wir gerne ein Telefonat.
- Aktuelle Infos, auch Kursplanänderungen, findest Du immer auf der Homepage. Bitte regelmäßig nachschauen!

## Viel Freude beim Üben wünschen Rudolf & das Team!