



**TAIJIQUAN  
SCHULE  
ORTENAU**



**Herbst/Winter 2019/2020**

**Taijiquan-Schule Ortenau**

Heinz Günter Saemann und Johanna Saemann  
Bürgermeister-Herb-Straße 2 • 77723 Gengenbach  
Telefon: 0 78 03 / 4 08 74 • mail@happychi.de  
[www.taijiquan-schule-ortenau.de](http://www.taijiquan-schule-ortenau.de)



## Innehalten

Liebe Freundinnen und Freunde des Taijiquan!

Es ist mal wieder einer dieser Tage, die angefüllt sind mit vielerlei Beschäftigungen. So vieles muss getan und vorbereitet werden. Den meisten von euch sind solche Tage nicht fremd. Dann, beim Üben mit dem Langstock, plötzlich das Gefühl: da stimmt etwas nicht. Am nächsten Tag kommt der Schmerz, der sich Tag für Tag steigert. Für die nächsten fünf Wochen ist er mir ein unerbittlicher Lehrmeister. Ich bin gezwungen innezuhalten.

Irgendwann frage ich mich: »Wann hast du zum letzten Mal bewusst innegehalten, dich nur auf dich besonnen, dich mit deinem Herzen verbunden?« Meine Verletzung zwingt mich nun, darüber nachzudenken, Innenschau zu halten.

Nachdem der Schmerz langsam nachlässt, beginne ich wieder Taijiquan zu praktizieren. Meine Übungspraxis verändert sich. Ich pausiere immer öfters in der Form, erlebe die Bewegungen intensiver, durchdringender, lasse mich in der Stille sinken und steigen. Öffnen und Schließen geschehen von selbst, obwohl ich mich nicht bewege. Alles ist in mir, klar und leicht. Die Form vergessend spüre ich das Schlagen meines Herzens. Ich schaue nach Innen und genieße. Alles läuft jetzt langsamer, bewusster. Ich nehme mehr wahr.

Euch wünsche ich, immer wieder innehalten zu können, euch auf das Wesentliche zu besinnen und viel Freude an unserer Kunst. Ich bin dankbar für den Mut, mein Erleben mit euch teilen zu dürfen.

Heinz Günter Saemann  
im Juli 2019

## Taijiquan

### Was ist Taijiquan?

Taijiquan ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die seit Jahrhunderten in China geübt und praktiziert wird. Die drei Säulen des Taijiquan sind Gesundheits- und Lebenspflege, Meditation in Bewegung sowie Kampfkunst und Selbstverteidigung. Am Anfang steht das Erlernen der *Form*, eine vorgegebene Folge von 85 langsamen, weichen und fließenden Bewegungen. Der erste Teil »die Erde« bildet die Grundlage. Der zweite Teil »der Himmel« umfasst die aufbauenden Techniken und Bewegungen. Im dritten Teil »der Mensch« werden die Techniken und Bewegungen der beiden vorherigen Teile kombiniert. Die Schülerinnen und Schüler benötigen ungefähr zwei bis drei Jahre, um den Ablauf der *85er-Form* zu erlernen. Daneben gibt es kürzere Formen mit 38 oder 20 Bewegungen. Qi Gong, Partnerübungen und Partnerformen sowie Waffenformen schaffen zusätzlich einen tieferen Einblick in die Welt des Taijiquan.

### Was bewirkt Taijiquan?

Taijiquan reguliert durch die Einflussnahme auf die Lebensenergie *Qi* die verschiedenen Funktionssysteme des Organismus, wie die Atmung, das zentrale Nervensystem, das Herz und den Kreislauf sowie den aktiven und passiven Bewegungsapparat. Durch regelmäßiges Üben fördert Taijiquan die Gesundheit, die geistige Klarheit, die Konzentrationsfähigkeit, das Reaktionsvermögen und die Lernfähigkeit. Ruhe, Harmonie und Ausgeglichenheit zwischen Körper, Geist und Energie wirken positiv auf die Gesamtstimmung. Durch eine tiefe und gleichmäßige Atmung kann sich das Zwerchfell entspannen. Der dadurch vergrößerte Atemraum verbessert den Sauerstoffaustausch im gesamten Körper. Die Übenden fühlen sich frisch und entspannt. Die Herz- und Gefäßmuskulatur wird gestärkt und die Beziehung zwischen Herz und Gefäßen harmonisiert. Taijiquan wirkt positiv auf die gesamte Muskulatur. Die Wirbelsäulenstatik verbessert sich und Beschwerden im Bereich des Schultergürtels, des Nackens, des Kopfes und der Wirbelsäule werden gemildert oder verschwinden ganz. Unabhängig von Alter und körperlicher Verfassung kann Taijiquan nahezu von jeder und jedem erlernt und ausgeübt werden.

## Taijiquan-Schule Ortenau

### Heinz Günter Saemann

Heinz Günter Saemann praktiziert seit 1988 Taijiquan im Yang-Stil und ist der Gründer der Taijiquan-Schule Ortenau. Von 1992 bis 1996 lernte er bei Meister Chu King Hung, dem dritten Meisterschüler von Großmeister Yang Shou Chung, und vertiefte seine Kenntnisse von 1997 bis 2004 bei Stephan Hagen in Hamburg. 1998 und 2001 traf er Großmeister Gin Soon Chu, dem zweiten Meisterschüler von Großmeister Yang Shou Chung, und lernte von ihm. Seit 2005 erweitert Heinz Günter Saemann seine Kenntnisse bei Großmeister Yang Zhen He aus Yongnian, China, und ist Mitglied der Yongnian Taijiquan Association Europe. Vom Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taijiquan erhielt er 2006 die Legitimation als Lehrer und Ausbilder und ist seit 2011 Mitglied im Taiji-Verband der Volksrepublik China.

### Johanna Saemann

Zusammen mit Heinz Günter Saemann leitet Johanna Saemann seit 2013 die Taijiquan-Schule Ortenau. Vom Deutschen Dachverband für Qi Gong und Taijiquan erhielt sie 2017 die Legitimation als Lehrerin und Ausbilderin. In dem von ihr gegründeten Bewegungsatelier widmet sie sich dem künstlerischen Aspekt von Bewegungen.

### Unterricht und Lehrtätigkeit

Die Taijiquan-Schule Ortenau will die Faszination des Taijiquan allen zugänglich machen. Angeboten werden Schnupperkurse, fortlaufende Kurse und Workshops. Einzelunterricht und Privatklassen bieten die Möglichkeit, sich noch intensiver mit Taijiquan zu beschäftigen. In Privatklassen wird in Kleingruppen je nach Kenntnisstand unterrichtet. Die Taijiquan-Schule Ortenau ist auch außerhalb der eigenen Räume tätig. So lernen etwa die Studierenden der Offenburger Kunstschule Taijiquan als Bewegungskunst kennen. Heinz Günter Saemann ist zudem Lehrbeauftragter an der Förderschule Gengenbach und im Rahmen innerbetrieblicher Präventionsmaßnahmen auch in Betrieben tätig.

# Taijiquan zum Kennenlernen

## Schnupperkurse

Die langsamen und fließenden Bewegungen des Taijiquan stärken unseren Körper und helfen uns, unsere Mitte wiederzufinden. Dadurch erleben wir die Verbundenheit von Armen, Beinen und Rumpf, was eine harmonische Bewegung ermöglicht. Die äußere Harmonie setzt sich im Inneren fort. Wir spüren das Fließen unserer Energie und erkennen, dass wir ein Teil der Natur sind.

Schnupperkurse vermitteln grundlegende Prinzipien des Taijiquan und führen in die Handform ein. Gelernt wird in kleinen Schritten. Ziel des Unterrichts ist es, Freude an der Bewegung zu vermitteln.

### Informationen und Schnupperstunde

📅 Montag, 04.11.2019 · ⌚ 19:00 Uhr

### Fortlaufende Kurse, jeweils 10 Termine

📅 Montags, 11.11.2019 – 03.02.2020 · ⌚ 19:00 – 20:00 Uhr

Kursleitung: Heinz Günter Saemann

Teilnahmegebühr: 110 € pro Kurs

# Semesterübersicht

## Herbst/Winter 2019/2020

📅 Montag, 09.09.2019 – Freitag, 13.02.2020

Ferien und unterrichtsfreie Tage: siehe drittletzte Seite

Schulgebühr: 60 € (ermäßigt 54 €) pro Monat

✓ Die so markierten Kurse sind in der Schulgebühr enthalten.

### Montags

⌚ 18:00 – 19:00 Uhr: Daoistisches Qi Gong ✓

⌚ 19:00 – 20:00 Uhr: Schnupperkurs

⌚ 20:15 – 21:15 Uhr: Die drei äußeren Harmonien ✓

### Dienstags

⌚ 15:15 – 16:15 Uhr: »MalZeit« für Kinder

⌚ 16:30 – 17:30 Uhr: Taijiquan für Mütter ✓

⌚ 18:00 – 19:00 Uhr: 38er-Kurzform ✓

⌚ 19:15 – 20:15 Uhr: Vertiefung Säbel und Schwert ✓

⌚ 20:15 – 21:30 Uhr: Taijiquan Intensiv

### Mittwochs

⌚ 06:15 – 07:30 Uhr: Fortgeschrittene ✓

⌚ 09:30 – 10:30 Uhr: Hand Teil 3 Abschnitt 1 ✓

⌚ 18:00 – 19:00 Uhr: Die drei äußeren Harmonien ✓

⌚ 19:00 – 20:00 Uhr: Hand Teil 3 ✓

⌚ 20:15 – 21:15 Uhr: 38er-Kurzform ✓

### Donnerstags

⌚ 08:00 – 09:00 Uhr: 38er-Kurzform ✓

⌚ 09:15 – 10:15 Uhr: Vertiefung Hand und Säbel ✓

⌚ 18:00 – 19:00 Uhr: 38er-Kurzform ✓

⌚ 19:00 – 20:00 Uhr: 38er-Kurzform ✓

⌚ 20:15 – 21:15 Uhr: Die drei äußeren Harmonien ✓

### Freitags

⌚ 07:15 – 08:15 Uhr: Üben am Morgen ✓

⌚ 08:30 – 09:30 Uhr: Hand, Schwert, Öffnen und Schließen ✓

⌚ 17:45 – 19:00 Uhr: Kultivierung Hand und Fächer ✓

## Fortlaufende Kurse und Workshops

### Daoistisches Qi Gong – Der Weg der Gesundheit

Hektik und Stress nehmen in unserem Leben immer mehr Raum ein. Die Folgen sind Unwohlsein und das Gefühl, vom eigenen Sein getrennt zu sein. Die Übungen zur Harmonisierung von Geist und Körper sind eine Möglichkeit, den Körper wieder besser wahrzunehmen, seine Funktionen neu zu entdecken und sich der geistigen Stärke bewusst zu werden. Die einfach zu erlernenden Übungen steigern die Vitalität, Leistungsfähigkeit und Kreativität. Sie fördern das Wohlbefinden, die Lebensfreude und wirken ausgleichend auf den hektischen Alltag. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

#### Fortlaufender Kurs

📅 Montags · ⌚ 18:00 – 19:00 Uhr

Kursleitung: Heinz Günter Saemann

✓ Dieser Kurs ist in der Schulgebühr enthalten.

### Die ersten 4 Grundtechniken im Tui Shou

Wir üben die Grundtechniken *Peng* (Abwehren), *Lü* (Vorbeigleiten lassen), *Ji* (Drücken) und *An* (Schieben). Gewinnen oder Verlieren spielen hierbei keine Rolle, vielmehr sollen das *Ting Jing* (den Energiefluss hören) und das *Dong Jing* (den Energiefluss verstehen) verstanden und kultiviert werden. So entwickeln wir eine energetische Kommunikation ohne Worte.

#### Workshop

📅 Freitag, 11.10.2019 · ⌚ 19:15 – 21:15 Uhr

Kursleitung: Heinz Günter Saemann

Teilnahmegebühr: 30 €





### *Taijiquan für Mütter*

Körper und Seele brauchen Zeit, um nach der Geburt wieder zu Kräften kommen. Taijiquan unterstützt die Rückbildung, regt den Kreislauf an, stärkt das Gewebe und führt zu innerer Ruhe und Entspannung. Der Unterricht ist flexibel gestaltet, wobei individuell gelernt und korrigiert wird. Die Mütter können ihre Kinder mitbringen und während der Unterrichtseinheit betreuen. Der Einstieg jederzeit möglich.

#### **Fortlaufender Kurs**

📅 Dienstags · 🕒 16:30 – 17:30 Uhr

Kursleitung: Johanna Saemann

Teilnahmegebühr: 120 € für 10 Termine

✓ Dieser Kurs ist in der Schulgebühr enthalten.

## Fortlaufende Kurse und Workshops

### Bewegungskunst

Durch intuitives Malen dem Inneren Raum und Ausdruck geben. Die Gedanken ziehen lassen. Die Seele kann durchatmen. Dasein in Stille, Farbe und Form. Jeder und jede von uns hat ein Gespür für Farben, Formen und Schönheit, trägt Bilder und Farben in sich. Ohne Druck und Wertung lassen wir einfach entstehen. Durch eine vorangehende Meditation stimmen wir uns ein, lassen los und finden so Zugang zu unserem kreativen Fluss. Die Workshops bieten die Möglichkeit, eine Auszeit zu nehmen und sich selbst als kreativ zu erfahren.

#### Workshop: »Mal. Einfach. Sein.«

📅 Freitag, 20.09.2019

📅 Freitag, 15.11.2019

📅 Freitag, 31.01.2020

🕒 19:30 – 20:30 Uhr

Kursleitung: Johanna Saemann

Teilnahmegebühr: 25 € pro Termin inkl. Material

Die Termine können auch einzeln wahrgenommen werden. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eine Anmeldung ist jeweils bis zwei Tage zuvor erforderlich.

### »MalZeit« für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Die Zutaten sind einfach und genial: Viele unterschiedliche Farben und Materialien und Zeit, um auszuprobieren, zu erzählen, zu bewegen und zu träumen. Gemeinsam tauchen wir in die Welt der Farben ein und geben der Kreativität Raum. Das schafft Ruhe, Selbstvertrauen und Freude. Am Anfang jeder Stunde steht ein Impuls, eine Geschichte, eine kleine Meditation, Musik oder Übungen aus dem Qi Gong. Ich bringe Ihrem Kind keine Maltechniken bei und setze diese auch nicht voraus; ich unterstütze es auf dem Weg zum fertigen Bild und stärke so den Glauben an sich selbst.

#### Fortlaufender Kurs, 10 Termine (nicht in den Schulferien)

📅 Dienstags, 24.09.2019 – 03.12.2019 · 🕒 15:15 – 16:15 Uhr

Kursleitung: Johanna Saemann

Teilnahmegebühr: 120 € inkl. Material

Bitte bequeme Kleidung tragen, die auch Farbe verträgt.

### Klangschalenmeditation

Wenn du einem Klang lauschst, ihn lange mit deinen Sinnen verfolgst, tust du etwas, das ganz einfach ist und doch immer wieder so schwerfällt. Du bist im Jetzt. Du bist einfach da, ganz im Moment. Kein Gedanke zieht aus der Vergangenheit heran, keiner jagt dir in die Zukunft davon. Du bist ganz in der Gegenwart und somit bei dir selbst. In der Gegenwart sein bedeutet frei sein. Eine Klangschalenmeditation erdet, harmonisiert und kann dich unterstützen, das *Jetzt-Sein* in den Alltag zu integrieren.

#### Workshops

📅 Freitag, 27.09.2019

📅 Freitag, 18.10.2019

📅 Freitag, 22.11.2019

📅 Freitag, 13.12.2019

📅 Freitag, 24.01.2020

📅 Freitag, 14.02.2020

🕒 19:15 – 20:00 Uhr

Kursleitung: Johanna Saemann

Teilnahmegebühr: 10 € pro Termin

Die Termine können auch einzeln wahrgenommen werden. Bitte eine Decke und eine Matte mitbringen



## **Verbindung von Körper, Geist und Säbel**

In den Waffenformen wird der Fokus häufig entweder auf den Körper oder auf die Waffe gelegt, was aber eine Trennung zwischen dem Übenden und dem Übungsgerät erzeugt. Wir üben durch unsere innere Einstellung, unsere Konzentration und unsere Vorstellungskraft die Verbindung von Körper und Säbel, um die Einheit von Körper, Geist und Säbel erleben zu können.

### **Workshop**

📅 Freitag, 10.01.2020 · 🕒 10:00 - 13:00 Uhr

Voraussetzung: Säbelform

Kursleitung: Heinz Günter Saemann

Teilnahmegebühr: € 45



## Fortlaufende Kurse und Workshops

### *Yin und Yang im Fluss der Natur*

Als Teil der Schöpfung sind wir eingebunden in ein großes Ganzes, doch führt unsere schnelllebige Zeit dazu, dass wir das Zusammenwirken von Mensch, Fauna und Flora aus den Augen verlieren, die Natur konsumieren und vergessen, dass wir ein Teil von ihr sind. Der Garten- und Landschaftsbauer Frank Hügler nimmt uns mit auf einen Ausflug in das Leben der Bäume und Pflanzen. Wir erfahren etwas über ihr Leben, ihre Kommunikation und ihre Symbiosen und davon, was wir aus ihrer Welt lernen können.

#### **Vortrag: Der Garten im Lauf der Jahreszeiten**

📅 Samstag, 05.10.2019 · 🕒 16:30 – ca. 18:00 Uhr

#### **Vortrag: Yin und Yang in der Natur**

📅 Samstag, 16.11.2019 · 🕒 16:30 – ca. 18:00 Uhr

#### **Vortrag: Der Garten im Lauf der Jahreszeiten**

📅 Samstag, 07.12.2019 · 🕒 16:30 – ca. 18:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 20 € pro Vortrag

### *Yin und Yang in der Form*

Öffnende und schließende Bewegungen sind ein charakteristisches Merkmal des Taijiquan. Im Schließen wird Qi gesammelt und bewahrt und der Yin-Aspekt der Form kultiviert. Durch das Absinken sinkt die Energie entspannt und natürlich ins untere Energiezentrum und verbindet sich mit der Erde. In den öffnenden Bewegungen dehnt sich die Energie sanft aus und fördert die Vitalität. Die Idee von Yin und Yang kann körperlich und energetisch wahrgenommen werden, und die Vorstellungskraft wird geschult. Schließen und Öffnen, Sinken und Steigen verbinden sich, werden wahrgenommen, machen die Form lebendig und auf der körperlichen, emotionalen, energetischen und psychischen Ebene erlebbar.

#### **Workshop**

📅 Freitag, 29.11.2019 · 🕒 19:15 – 21:15 Uhr

Kursleitung: Heinz Günter Saemann

Voraussetzung: Mindestens 2 Jahre Taijiquan-Praxis

Teilnahmegebühr: 30 €





## Fortlaufende Kurse und Workshops

### *Tuina-Workshop mit Axel Sareika*

Taijiquan und Qi Gong sind eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin, zusammen mit Akupunktur, Kräutermedizin, Ernährungslehre und Tuina.

Tuina stellt den Überbegriff verschiedener manueller Behandlungsformen und chinesischer Massagetechniken dar. Diese über 500 Jahre alte Therapieform kommt sowohl in der Prävention, als auch in der Rehabilitation zur Anwendung. Unter dem Aspekt der kulturellen Vielfalt laden wir Axel Sareika ein, der in diesem praktischen Workshop, die Tuina-Therapie vorstellen wird. Es werden einige klassische Grundtechniken gezeigt, eingeübt und in eine »Form« gebracht. Alles wird ergänzt durch passende Übungen aus dem Qi Gong unter Anleitung von Heinz Günter Saemann und Johanna Saemann.

#### **Workshop**

📅 Samstag, 14.12.2019 · 🕒 10:00 - 13:00 Uhr

Bitte frühzeitig anmelden, da die Teilnehmerzahl auf 14 Personen begrenzt ist. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, ein kleines und ein großes Handtuch

Teilnahmegebühr: 40 €

Axel Sareika ist Heilpraktiker, Physiotherapeut, Tuina-Therapeut und Qigong-Kursleiter mit eigener Praxis in Offenburg:  
[www.praxis-sareika.de](http://www.praxis-sareika.de)



## Meister-Seminare

### *Seminare mit Meister Yang Jian Chao*

#### **Seminar: Qi Mei Gun, Taiji-Kurzstock**

📅 Samstag, 26.10.2019 – Sonntag, 27.10.2019

🕒 09:00 – 12:00 Uhr, 15:00 – 18:00

Voraussetzung: 2 Jahre Taijiquan-Praxis

Teilnahmegebühr: 180 € bzw. 160 € für Praktizierende

#### **Seminar: Tui Shou**

📅 Montag, 28.10.2019

🕒 18:00 – 21:00 Uhr

Für Anfänger und Praktizierende

Teilnahmegebühr: 90 €

#### **Seminar: Innere Übungen**

📅 Dienstag, 29.10.2019

🕒 18:00 – 21:00 Uhr

Keine Vorkenntnisse erforderlich

Teilnahmegebühr: 90 €

#### **Seminar: 38er-Kurzform**

📅 Mittwoch, 30.10.2019 – Donnerstag, 31.10.2019

🕒 18:00 – 21:00 Uhr

📅 Freitag, 01.11.2019

🕒 09:30 – 12:30

Anfänger lernen die Form kennen

Praktizierende erweitern ihr Wissen

Teilnahmegebühr: 160 €

#### **Seminar: Einführung in die alte Yang-Ban-Hou-Form**

📅 Freitag, 01.11.2019

🕒 18:00 – 21:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 50 €

#### **Seminar: Faustform nach Yang Ban Hou**

📅 Samstag, 02.11.2019

🕒 09:00 – 21:00 Uhr, 15:00 – 17:45 Uhr

📅 Sonntag, 03.11.2019

🕒 09:00 – 12:00

Nur für Mitglieder des Yang Ban Hou Clubs Europe

Anmeldeschluss für alle Seminare: 18.10.2019

Meister Yang Jian Chao wird seit seiner Kindheit von seinem Vater, Großmeister Yang Zhen He, ausgebildet. Seit 2004 besucht er regelmäßig im Rahmen eines kulturellen Austausch Deutschland und begeistert durch sein Können und seine Vorführungen.

## Ferien und unterrichtsfreie Tage

📅 Herbst: Montag, 28.10.2019 – Freitag, 01.11.2019

📅 Weihnachten: Montag, 23.12.2019 – Montag, 06.01.2020

📅 Fastnacht: Montag, 24.02.2020 – Dienstag, 25.02.2020



## Fortlaufende Kurse und Workshops

### Taijiquan Intensiv

Das Intensivtraining bietet den Teilnehmern einen tieferen Einblick in die Vielfalt des Yang-Stil-Taijiquan. Zusätzlich zum Regelunterricht werden die Energieführung und -qualitäten der 8 Grundtechniken und der Taiji-Prinzipien noch exakter erarbeitet und intensiver geübt. Partnerübungen sind in das Training eingebunden. Jedes Semester steht unter einem Schwerpunkt, an dem bei Bedarf ein weiteres Semester gearbeitet wird. Des Weiteren besteht die Möglichkeit, sich für ein Schwerpunktthema zum Intensivtraining anzumelden. Voraussetzungen für das Intensivtraining sind körperliche Fitness, Flexibilität, Freiraum zum Üben und die regelmäßige Teilnahme am Unterricht.

#### Fortlaufender Kurs

📅 Dienstags · 🕒 20:15 – 21:30 Uhr

Kursleitung: Heinz Günter Saemann

Erweiterte Schulgebühr: 90 € pro Monat

### Lehrerfortbildung

In den Lehrerfortbildungen vertiefen wir die Hand- und Waffenformen des Yang-Stils, wobei der Schwerpunkt auf den inneren Aspekten des Taijiquan liegt: sich den Gegensätzlichkeit von Yin und Yang in den Formen bewusst sein; das große Yin und große Yang (die lange Energie) und das kleine Yin und kleine Yang üben, da in jeder großen Bewegung des Öffnens auch eine kleine Bewegung des Schließens enthalten ist und umgekehrt; den Geist sammeln und klären; die Energie ohne Stopp fließen lassen; die Konzentration auf das Wesentliche.

#### Workshops

📅 Samstag, 21.09.2019

📅 Samstag, 12.10.2019

📅 Samstag, 09.11.2019

📅 Samstag, 07.12.2019

📅 Samstag, 11.01.2020

📅 Samstag, 08.02.2020

🕒 10:00 – 13:00 Uhr

Kursleitung: Heinz Günter Saemann

Teilnahmegebühr: 80 € pro Termin

Für auswärtige Lehrer ist es auch möglich, die Termine einzeln wahrzunehmen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

# Innehalten



TAIJIQUAN  
SCHULE  
ORTENAU