



Pilates – ganzheitliches Training für Körper und Geist

Unser Pilates-Kurs bietet ein umfassendes Mattenprogramm, das zu beruhigender Musik in einer entspannten Atmosphäre stattfindet. Jede Übung wird mit höchster Konzentration, fließenden Bewegungen und einer bewussten Atmung ausgeführt. Dabei liegt der Fokus nicht nur auf der Stärkung der oberflächlichen Muskulatur, sondern besonders auf Kräftigung der tiefen, stabilisierenden Muskelgruppen. Dieses Training fördert eine verbesserte Körperhaltung und stärkt das Körperzentrum, was zu mehr Balance, Flexibilität und einem starken, gesunden Körper führt.

Die Pilateskurse finden am 23.09.2026, sowie vom 19.10.2026 bis zum 31.10.2026 (Herbstferien) nicht statt.

Mittwoch				
Uhrzeit	Zeitraum	Kurs	Einheiten	Gebühr
16:00 – 17:00 Uhr	09.09.26 – 16.12.26	Pi01	12	132,00 EUR
17:00 – 18:00 Uhr	09.09.26 – 16.12.26	Pi02	12	132,00 EUR

Traditionelles Chen Stil Taijiquan (Tai Chi Chuan)*

Taijiquan (Tai Chi Chuan) ist die wohl bekannteste und am weitesten verbreitete chinesische Kampf- und Bewegungskunst. Es verbindet die drei Aspekte Selbstverteidigung, Gesundheitsübung und meditative Geistesschulung in einem System.

Das Chen-Stil Taijiquan Netzwerk Deutschland (CTND) steht für ein modernes, präzises und kraftvolles Taijiquan in direkter chinesischer Tradition! Unser familienüberlieferter Stil lehrt logische, kraftschlüssige und effiziente Bewegungen, welche das körperliche Training der Gelenke, Muskeln und Faszien mit mentalen Aspekten wie Achtsamkeit, Intention und Präsenz verbindet. Beständiges Üben der Trainingsinhalte ermöglicht beträchtliche, erlebbare positive Wirkungen

auf Körper und Geist zu erzielen und dient somit der ganzheitlichen Potentialentfaltung des Menschen.

Unser Familienstil nach Chen Yu ist außergewöhnlich, detailliert und bringt echte Fertigkeit hervor, weshalb er Taiji Gongfu genannt wird.

Der Unterricht erfolgt durch Falk Heinisch, CTND Lehrer und Standortleiter in Essen. Er ist staatl. gepr. Sport- / Gymnastiklehrer und trainiert seit seiner Jugend chinesische Kampf- und Bewegungskünste. Als direkter Schüler (chin. 弟子) von Dr. Nabil Ranné und offizielles Mitglied der Gründerfamilie des Taijiquan gibt er als ein Linienhalter (chin. 传承人) in der 13. Generation sein Wissen im In- und Ausland weiter.

Die Taijiquan Kurse finden am 09.09.2026 und 11.09.2026 sowie in den Herbstferien nicht statt.

* Eine Krankenkassenbezuschussung nach § 20 SGB V Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung“ ist möglich.

Bei Fragen zu den Kursen können Sie gerne den Kursleiter Herrn Falk Heinisch unter f.heinisch@ctnd.de oder 0151/42 300 331 kontaktieren. Weitere Informationen unter <http://essen.ctnd.de/> oder einfach den QR Code (unten) scannen.

Anfänger				
Uhrzeit	Zeitraum	Kurs	Einheiten	Gebühr
Mittwoch 19:00 - 20:30 Uhr	02.09.26 - 16.12.26	TC07	8+5	195,00 EUR
Freitag 16:30 - 18:00 Uhr	04.09.26 - 18.12.26	TC08	8+5	195,00 EUR
Fortgeschrittene	(nach Absprache mit dem Kursleiter)			
Uhrzeit	Zeitraum	Kurs	Einheiten	Gebühr
Freitag 18:00 - 19:30 Uhr	04.09.26 - 18.12.26	TC09	8+5	195,00 EUR

