

Tai Chi Chuan

ASB Kita Sonnenkäfer, Rodderweg 270

montags 18.00 – 19.30 h

Anfängerkurs

Tai Chi Chuan ist eine Jahrtausend alte Bewegungsmeditation aus kreisförmig weichen, ineinander übergehenden Bewegungsabläufen. Regelmäßig ausgeführtes Tai Chi führt hin zu * intensiver, bewusster Atmung *verbesserter Durchblutung *gestärkter Muskulatur zur Unterstützung der Gelenke und Entlastung der Wirbelsäule *Entspannung durch Konzentration und Ruhe *verbesserter rückengerechter Körperhaltung *Freude an Körperbeherrschung und allgemeinem Wohlbefinden.

Neben dem Erlernen der Pekingform werden bewegungsverwandte Übungen aus dem Qigong u.ä. vermittelt - Entspannungsteile, Massage.

Termine : (Schnupperstunde: 20.Sept. 18.00 h)
27. **Sept.** / 4. 25. **Okt.** / 8. 15. 22. 29. **Nov.** / 6. 13. 20. **Dez. 2021**

Kosten : 10 x 90 Minuten für Mitglieder 30,00 € - für Gäste 60,00 €
Zahlung per Überweisung: Ski Club Brühl
VR Bank Rhein-Erft e.G. IBAN DE21 37062365 0036016019

Anmeldung : schriftlich bei Rosi Fink (Kursleiterin) Rodderweg 159
rosi.fink@koeln.de

Anmeldung : *Tai Chi Chuan* Anfänger **2021**

Ski Club Brühl 1958 e.V. www.ski-club-bruehl.de

Hiermit melde ich mich für den Tai Chi Chuan Kurs 27. Sept. – 20. Dez. 2021 an.

Vor- und Zuname	
Straße	
PLZ Wohnort	
Telefon	
M@iladresse	
Kursgebühr	<input type="radio"/> Mitglied 30,00 € / <input type="radio"/> Gast 60,00 €
_____ 2021	Unterschrift :