

Tai Chi Chuan

- Anfängerkurs -

Dauer : **07.05. – 30.07.2018** (12 x 90 Min.) – Uhrzeit: **Mo. 18:30 – 20:00 Uhr**

Ort: **ASB Kita Sonnenkäfer, Rodderweg 270 - Brühl West**

Termine: **7.5. / 14.5. / 28.5. / 4.6. / 11.6. / 18.6. / 25.6. / 2.7. / 9.7. / 16.7. / 23.7. / 30.7.2018**

**** Schnupperstunde am 30. April 18 ****

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 *verbesserter rückengrechter Körperhaltung *Entspannung durch Konzentration und Ruhe *Freude an Körperbeherrschung und allgemeinem Wohlbefinden.

Das Erlernen von Tai Chi Chuan ist an keine Altersgruppe gebunden und bedarf keiner Vorkenntnisse. In der Gruppe erlernt, kann es bald alleine durchgeführt werden.

Der Grundkurs geht über 2 Semester und beinhaltet, neben dem Erlernen des Tai Chi Chuan, die „Acht Brokatformen“ und andere bewegungsverwandte Übungen, Entspannungsteile, Massage u.a.

Bitte bequeme Kleidung, keine Turnschuhe > barfuß, evtl. dicke Socken mitbringen.

Kosten: Mitglieder des Brühler Ski-Clubs 36,00 € - Gäste: 72,00 €.
Zahlbar in bar bei Kursbeginn.

Anmeldung Schriftlich bei **Rosi Fink** (Kursleiterin), Rodderweg 159 - bis zum **14.5.2018**
Email: rosi.fink@koeln.de / skiclub-bruehl@gmx.de

Anmeldung: Tai Chi Chuan Anfänger 1 2018 Mo. 18:30 – 20:00 Uhr
Ski Club Brühl 1958 e.V. www.ski-club-bruehl.de

Hiermit melde ich mich für den Tai Chi Chuan Kurs vom 7.5. – 30.7. 2018 verbindlich an:

Vor- u. Zuname:		
Adresse:		
PLZ / Ort:		
Mitglied:	<input type="checkbox"/>	Gast: <input type="checkbox"/>
Telefon:		Email:
Ort / Datum:		Unterschrift:

Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vor der Anmeldung einen Arzt befragen.