

Tai Chi Chuan

Anfänger Teil 2

ASB Kita Sonnenkäfer, Rodderweg 270

montags 17:45 – 19:15 Uhr

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.

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

Der Grundkurs geht über ein Jahr und beinhaltet, neben dem Erlernen der Pekingform, die „Acht Brokate“ und andere bewegungsverwandte Übungen, Entspannungsteile, Massage u.a.

Termine : 23. 30. **Sept.** / 7. 14. 21. 28. **Okt.** / 4. 18. 25. **Nov./** 2. 9. 16. **Dez. 2019**

Kosten : 12 x 90 Minuten für Mitglieder 36,00 € - für Gäste 72,00 €
Zahlung per Überweisung: Ski-Club Brühl VR-Bank Rhein-Erft e.G.
IBAN DE43 37161289 00 36016019

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

Anmeldung : *Tai Chi Chuan* Anfängerkurs Teil 2 **2019**

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

Hiermit melde ich mich für den Tai Chi Chuan Kurs vom 23.9. – 16.12. 2019 an.

Vor- und Zuname	
Straße	
PLZ Wohnort	
Telefon	
M@iladresse	
Kursgebühr	<input type="radio"/> Mitglied 36,00 € / <input type="radio"/> Gast 72,00 €
_____ 2019	Unterschrift :