

Tai Chi Chuan

Fortgeschrittene Teil 2

ASB Kita Sonnenkäfer, Rodderweg 270

montags 19:30 – 20:30 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.

Der Fortgeschrittenenkurs beinhaltet, neben dem Festigen der Pekingform, die „Acht Brokate“ und andere bewegungsverwandte Übungen, das Erlernen der Schwertform, 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 60 Minuten für Mitglieder 24,00 € - für Gäste 48,00 €
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* Fortgeschrittenenkurs 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 24,00 € / <input type="radio"/> Gast 48,00 €
_____ 2019	Unterschrift :