



MIT TAI CHI FIT UND ENTSPANNT IM NEUEN JAHR

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst und wird zur Gesundheitspflege sowie zur Entspannung ausgeübt. Alle Bewegungen sind langsam, fließend und harmonisch.

Beim Praktizieren werden Muskeln, Sehnen und Gelenke schonend gestärkt, dabei erreichen die Übenden einen gelassenen, ruhigen und zentrierten Zustand. Nicht ohne Grund wird Tai Chi auch als Meditation in Bewegung genannt.

Kursstart 13.02.2024 - 30.04.2024, 18:30 - 19:30 Uhr dienstags

Kursort Vereinsheim TuS Esingen, Knicktwiete 1 in Tornesch
(am besten erreichbar über den Steenloskamp)

Kosten 120,00 €
gesetzliche Krankenkassen erstatten einen Teilbetrag
TuS Mitglieder bezahlen 2,00 € pro Stunde

Einstieg und Schnupperstunde nach Rücksprache jederzeit möglich.

Kati Schlund | 0173 - 2551213 | info@taichi-fit.de | www.taichi-fit.de