



# 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](mailto:info@taichi-fit.de) | [www.taichi-fit.de](http://www.taichi-fit.de)