



T'ai Chi Ch'uan

Yang - Stil

in der Ringerhalle Rehau

KURZFORM

„T'ai Chi Ch'uan“ ist ein sehr altes chinesisches Übungssystem für Körper, Geist und Seele.

Die langsam fließenden, konzentriert ausgeführten und ineinander übergehenden Bewegungsabläufe sind auf die Ganzheit des menschlichen Wesens ausgerichtet und fördern natürliche Beweglichkeit und innere Ausgeglichenheit.

Wesentlich sind Entspannung, Zentrierung und meditative Elemente. Das seit mehr als 1000 Jahre praktizierte Übungssystem wird in Asien schon genau so lange als effektive Gesundheitsübung geschätzt.

Wiederbeginn: Dienstag, 15. September 2009

- Achtung neu - Zeit: 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Dauer: 12 Abende á 90 Minuten
- jeweils Dienstags

Thema: T'ai Chi Ch'uan
- Kurzform Yang-Stil
(Fortführung, Teil III - Ende Kurzform
- mit Vertiefung Teil I und II)

Kursgebühr: 98,50 EUR
(Mitglieder: 76,50 €)
- Beteiligung der Krankenkassen möglich -



- kein Kurs: 3.11.09 (Ferien)
letzter Kurstag:
08.12.2009



Mit diesem Fortsetzungs- und Aufbaukurs bietet der RSC ab 15. September 2009 unter Leitung der langjährig erfahrenen Tai Chi - Lehrerin Angela Bayer, Hof, 0 92 81 / 9 30 66 erneut T'ai Chi Ch'uan -, Kurzform, Fortführung Teil III, Vertiefung Teil I und II, an.
Die chinesischen Bewegungsübungen sind für alle Altersgruppen eine sehr empfehlenswerte Form des Trainings - und gleichermaßen geeignet!

Der Kurs baut auf den Besuch eines Teil I und II-Kurses (z.B. VHS) auf – und eignet sich auch für Interessierte und Wiedereinsteiger mit eventuell privat (z.B. Kur) erworbenen Grundkenntnissen.
Der Einstieg ist nach individueller Beurteilung durch die Kursleiterin denkbar und möglich!