



... weitere
Termine

**Dezember-
Mini-Kursreihe**

Taijiquan

Für Einsteiger ohne
Vorkenntnisse

Taijiquan (Tai-Chi Chuan) ist alte chinesische Kampfkunst, Heilkunst und Meditation in Bewegung. Durch einfache, minimalistische Übungen verbesserst du deine körperliche Wahrnehmung, deine Haltung und deine Balance. Deine Wirbelsäule wird beweglicher, deine Atmung vertieft sich und es entsteht Ruhe und Entspannung in dir.

Die Kursreihe trägt die Handschrift des Chen-Stils und ist als grundsätzlicher Einstieg in das große Gebiet des Taijiquan gedacht. Um teilnehmen zu können, benötigst du keine Vorkenntnisse.

TuS Bommern 1879 e.V.

Bommerfelder Ring 113
58452 Witten
www.tus-bommern.de
fitness@tus-bommern.de



3 Termine à 75 Min. / 05.12 - 19.12.2024

Wir ermöglichen diese Kursreihe auf Wunsch derjenigen, die bereits in 10 vergangenen Einheiten Taijiquan mit Christoph kennengelernt haben.

Natürlich freuen wir uns aber auch über jeden, der neu hinzukommen und einen Einblick in den Themenbereich Taijiquan gewinnen möchte.

- Do, 05. Dezember 2024
- Do, 12. Dezember 2024
- Do, 19. Dezember 2024

- donnerstags / 09:00 Uhr bis 10:15 Uhr
- im Sportzentrum TuS Bommern / Gymnastikraum
- Mitglieder: 28,50,- Euro /
- Nicht-Mitglieder: 33,- Euro
- Kursleitung: Christoph Eichhorn

Anmeldung über: www.tus-bommern.de
-> Fitness & Gymwelt
-> Anmeldung zum Kurs -> Blockkurs

