



Neue  
Kursreihe  
Januar - März  
2025

**Blockkurs**

# 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](http://www.tus-bommern.de)  
[fitness@tus-bommern.de](mailto:fitness@tus-bommern.de)



**10 Termine à 75 Min. /  
09.01.2025 - 13.03.2025**

- Do, 09. Januar 2025
  - Do, 16. Januar 2025
  - Do, 23. Januar 2025
  - Do, 30. Januar 2025
  - Do, 06. Februar 2025
  - Do, 13. Februar 2025
  - Do, 20. Februar 2025
  - Do, 27. Februar 2025
  - Do, 06. März 2025
  - Do, 13. März 2025
- donnerstags/ 08:45 Uhr bis 10:00 Uhr
- im Sportzentrum TuS Bommern / Gymnastikraum
- Mitglieder: 95,- Euro /
- Nicht-Mitglieder: 110,- Euro
- Kursleitung: Christoph Eichhorn

Die Bezahlung der Kursreihe erfolgt per Überweisung. Ihr erhaltet alle Informationen dazu mit der Anmeldebestätigung.

Anmeldung über:  
[www.tus-bommern.de](http://www.tus-bommern.de)  
-> Fitness & Gymwelt  
-> Anmeldung zum Kurs  
-> Blockkurs / Workshop

