



Neuer Kurs

„TaiChi für Anfänger“



Was ist TaiChi

Das **TaiChiQuan** oder **Schattenboxen** genannt, ist eine im Kaiserreich China entwickelte Kampfkunst, die heutzutage von mehreren Millionen Menschen weltweit praktiziert wird und damit zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten zählt.

Für unseren immer schnelleren und hektischen Alltag kann Tai Chi mit seinen harmonischen und fließenden Bewegungen ein Gegenpol sein.

Außerdem wirkt TaiChi positiv auf die Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit - löst Blockaden und Muskelverkrampfungen.

TaiChi ist meditativ körperkräftigend und für Teilnehmer*innen jeden Alters ohne Vorkenntnisse erlernbar.

Termine: 03.04. – 22.05.2020

freitags 10:00 – 11:00

8 x 60 min

Kosten für Mitglieder: 39€, Kosten für Nichtmitglieder: 65€

mit Max Andresen

Anmeldung in der Geschäftsstelle des WTSV oder unter www.wedeler-tsv.de

**Wo? Gymnastikraum des WTSV, Bekstraße 22
Bitte Sportsachen und saubere Turnschuhe mitbringen!**