

A2512552 Tai Chi - Bewegung, Entspannung, Meditation

Beginn Dienstag, 29.04.2025, 17:00 - 18:00 Uhr

Kursgebühr 46,30 €

Dauer 8 Termine

Kursleitung Dirk Lellwitz

Kursort , Ostlandstr. 25, 51688 Wipperfürth

Tai Chi, oder auch Taichiquan (häufig auch "Taiji" geschrieben), ist eine alte chinesische Bewegungs- und Kampfkunst, die seit Jahrhunderten auch zur Heilung und Gesunderhaltung genutzt wird.

Die gleichmäßigen, langsamen und fließenden Bewegungen dienen u.a. der Stressbewältigung und Entspannung, dem mentalen Training sowie der Kräftigung des gesamten Bewegungsapparats.

Tai Chi bietet viel: Es fordert körperlich genauso wie mental. Es lässt Trainierende an der Aufgabe wachsen und bietet allen, in ihrem persönlichen Rahmen, ihren eigenen Weg und ihre eigenen Erfahrungen. Tai Chi ist deshalb für alle geeignet, die sich darauf einlassen.

Ziel des Kurses ist das Erlernen der Peking Form, der vielleicht meist verbreiteten Tai Chi Form weltweit. Mit dieser Bewegungsfolge, die aus 24 Bildern besteht, gehen grundsätzlich Übungen und die Vermittlung theoretischen Wissens einher, die Anfängerinnen und Anfängern einen erleichterten Einstieg ermöglichen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und eher rutschfeste, leichte Sportschuhe.

Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|--|
| 29.04.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wipperfürth, Anne-Frank-Schule, Förderschule, Ostlandstr. 25 |
| 06.05.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wipperfürth, Anne-Frank-Schule, Förderschule, Ostlandstr. 25 |
| 13.05.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wipperfürth, Anne-Frank-Schule, Förderschule, Ostlandstr. 25 |
| 20.05.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wipperfürth, Anne-Frank-Schule, Förderschule, Ostlandstr. 25 |
| 27.05.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wipperfürth, Anne-Frank-Schule, Förderschule, Ostlandstr. 25 |
| 03.06.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wipperfürth, Anne-Frank-Schule, Förderschule, Ostlandstr. 25 |
| 17.06.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wipperfürth, Anne-Frank-Schule, Förderschule, Ostlandstr. 25 |
| 24.06.2025 | 17:00 - 18:00 Uhr | Wipperfürth, Anne-Frank-Schule, Förderschule, Ostlandstr. 25 |