

Tai Chi

Tai Chi ist eine innere Kampfkunst, die der Gesundheitsförderung dient. Wir erlernen den schönen weitausgreifenden Stil --- der Yang Stil. Die langsam wiederholten Bewegungsabläufe stärken den Körper und steigern die Beweglichkeit. Wir können über die regelmäßige körperliche Praxis des Tai Chi Einfluss auf unser Wohlbefinden nehmen und steigern unser Konzentrations-vermögen über das Erlernen neuer Bewegungsmuster. Bei einem kurzen daoistischen Aufwärmtraining, wird der gesamte Körper schonend durchbewegt und gedehnt. Im Anschluss üben wir die traditionelle verkürzte 19 er Faustform. Das Ziel ist, die Form allein durchlaufen zu können.



Kursleitung Qing Lu **KursNr.:** 334301

Wann: **Donnerstag, 12:00 h – 13:00 h**

Start: **07.10.2021**, Quereinstieg jederzeit möglich

Wo: KSG Sülzer Treff 50+, Uni-Center

Kosten: Mitgl. € 40,00 / Nichtmitgl. € 94,50
10 Termine pro Quartal

Info + Anm: Telefon 0221 - 42 10 23 30
E-Mail: info@koelner-senioren.de