26-7157 Tai Chi Chuan, Yang-Stil 37er-Kurzform - Übungskurs (baut auf abgeschlossenen Anfängerkursen 1-3 auf)

Entgelt	90,00 €
Dauer	15x
Kursleitung	Alfred Dumproff
Bemerkungen	Bitte bequeme Kleidung und leichte Turnschuhe oder warme Socken anziehen.
Kursort	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8, 90522 Oberasbach

Tai Chi Chuan ist ein wichtiger und anerkannter Volkssport in China, dem eine positive Auswirkung auf Gesundheit und Psyche nachgesagt wird. Ursprünglich zur Selbstverteidigung, ist es heute auch bei uns als Mittel des Stressabbaus, der Entspannung und zum Erreichen der inneren Balance bekannt. Tai Chi besteht aus einer zusammenhängenden Form mit langsamen, fließenden und harmonischen Bewegungen, die uns ein besseres Körperbewusstsein, innere Ruhe und Gelassenheit vermitteln soll.
Mit Tai Chi können wir die Beweglichkeit verbessern, die Konzentrationsfähigkeit steigern und einen Ausgleich zum beruflichen Alltag finden.
Die Kurzform (festgelegte Abfolge von Figuren) nach Cheng Man-Ching ist eine relativ leicht zu erlernende Form des sog. Yang-Stils, die wir in drei Teilen erlernt haben und nun vertiefen.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
01.10.2026	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
08.10.2026	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
15.10.2026	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
12.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
19.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
26.11.2026	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
03.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
10.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
17.12.2026	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
14.01.2027	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
28.01.2027	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
04.02.2027	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
18.02.2027	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
25.02.2027	18:45 - 19:45 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8

zur Kursdetail-Seite