26-7158 Tai Chi Chuan, Yang-Stil 108er-Langform - Übungskurs (baut auf abgeschlossenen Anfängerkursen auf)

Entgelt	100,00 €
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.
Die lange Form (festgelegte Abfolge von Figuren) des Yang-Stils besteht aus drei Teilen mit insgesamt 108 Figuren.
Dieser Kurs ist als Kleingruppe (min. 6, max. 10) konzipiert und kalkuliert.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
24.09.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
01.10.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
08.10.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
15.10.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
29.10.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
12.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
19.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
26.11.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
03.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
10.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
17.12.2026	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
14.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
28.01.2027	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
04.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8
18.02.2027	20:00 - 21:00 Uhr	St. Lorenz, Gemeindehaus, OG, Bachstraße 8

zur Kursdetail-Seite