26-7159 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	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47, 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
25.09.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
02.10.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
09.10.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
16.10.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
13.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
20.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
27.11.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
04.12.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
11.12.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
18.12.2026	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
15.01.2027	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
22.01.2027	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
29.01.2027	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
05.02.2027	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47
19.02.2027	16:15 - 17:15 Uhr	Grundschule Altenberg, Nebengebäude N4/N5, 1. OG, Kirchenweg 47

zur Kursdetail-Seite