

Jeweils am Montag

13.30 - 14.30 Uhr

TAI-CHI

Sanfte Bewegung, klare Gedanken, innere Stärke.



Fließende Bewegungen trainieren die Beweglichkeit und stärken die Gesundheit.



horgen

TAI-CHI

Sanfte Bewegung, klare Gedanken,
innere Stärke.

Tai-Chi oder chinesisches Schattenboxen wird weltweit von Millionen Menschen praktiziert und gehört zu den am häufigsten geübten Kampfkünsten. Die fließenden Bewegungen trainieren die Beweglichkeit und stärken die Gesundheit auf körperlicher und seelischer Ebene.

Cheung Shukin ist Tai-Chi-Lehrer mit langjähriger Erfahrung. Er leitet die Schülerinnen und Schüler in den vielfältigen Übungen dazu an, sich natürlich, entspannt und locker und mit einem minimalen Kraftaufwand zu bewegen.

Der Kurs pausiert in der Regel während den Schulferien.

Information und Anmeldung:

im Baumgärtlihof, Telefon 044 725 95 55
bei Shukin Cheung, Telefon 079 225 37 87