

Tai Chi Chuan

Tai Chi Chuan vereint sowohl traditionelle chinesische Kampfkunst als auch Bewegungskunst in sich als „Weg der Stille“ oder Meditation in Bewegung und ist in China Volkssport.

Gesundheitsorientiert regelmäßig trainiert bietet es Möglichkeiten zur Erarbeitung der Selbstfürsorge und Lebenspflege durch alltagstaugliche Übungen der Bewahrung, Vermehrung und der gezielten Lenkung der Lebensenergie „Qi“ durch den Körper.

Die sanften fließenden Bewegungen wirken sich durch die Harmonisierung von Körper und Geist ausgleichend auf die Psyche und auf alle vegetative Funktionen des Körpers aus, helfen beim Stressabbau und kräftigen gleichzeitig den gesamten Bewegungsapparat.

Für die ältere Generation ist Tai Chi Chuan als Sturzprophylaxe durch Schulung des Gleichgewichts und der Balance bestens geeignet.

Eine ideale Ausgleichssportart für jede Altersklasse und jeden Fitnessgrad sowie hilfreiche Therapie bei zahlreichen Zivilisationskrankheiten.

Dadurch erfreut sich das chinesische „Schattenboxen“ auch bei uns inzwischen großer Beliebtheit.

Bitte bequeme Kleidung sowie Schuhe mit flacher Sohle tragen.

Organisatorisches

Termine: 12x freitags, 16. August bis 29. November, außer 6.9., 18.+25.10. + 1.11.2024 von 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 216,- € (die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bis zu 80 % der Kosten. Eine Zertifizierung des Kurses von der zentralen Prüfstelle für Prävention liegt vor.)

Ort: Tanzzentrum Ennepe-Ruhr
Wiedenhaufe 8
58332 Schwelm

Leitung: Martina Kipp, Tai-Chi-Lehrerin
Verantwortlich: Petra Syring

Konto: Kirchenkreis Schwelm
KD-Bank eG-Bank für Kirche u. Diakonie
IBAN-Nr. DE57 3506 0190 2001
1260 51
Verwendungszweck: Kurs-Nr. + Nachname

Anmeldung: an **Ev. Erwachsenenbildung EN, Potthoffstr. 40, 58332 Schwelm.**
Es gelten die Allg. Geschäftsbedingungen, abgedruckt im Halbjahresprogramm oder unter www.eeb-en.de

Informationen: **Tel.: 0 23 36 / 40 03 - 44**

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs „**Tai Chi**“ an.

[] **Kurs Nr. 24-2-067**

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Tel.-Nr.: _____

E-Mail: _____

Geb.-Datum: _____

Ort: _____

Datum: _____

Unterschrift: _____

Evangelische Erwachsenenbildung
Ennepe Ruhr
Potthoffstraße 40
58332 Schwelm

Abmeldung: Später als 14 Tage vor der Veranstaltung müssen wir eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % des Preises in Rechnung stellen. Bei Abmeldung am Tag des Veranstaltungsbegins müssen Sie die vollen Kosten tragen (siehe auch unsere AGB's unter www.eeb-en.de)



zertifizierter Tai Chi Kurs



Rainer Sturm / pixelio.de

ab 16. August 2024
in Schwelm

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung nur per E-Mail!!!