

# 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, 19. Januar bis 19. April 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  
Wiedehaufe 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](http://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. 24-1-Tai Chi**

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel.-Nr.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Geb.-Datum: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Evangelische Erwachsenenbildung  
Ennepe Ruhr  
Pothoffstraße 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](http://www.eeb-en.de))



# zertifizierter Tai Chi Kurs



Rainer Sturm / pixelio.de

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

**ab 19. Januar 2024  
in Schwelm**