

Sportgruppe am KIT e. V.
Abteilung Aikido

Eggenstein-Leopoldshafen



Tai-Chi

Anfängerkurs

Tai-Chi ist ein aus China stammendes System der Bewegungslehre. Es besteht aus weichen, fließenden und harmonischen Bewegungen und dient zur Entspannung, Ausgeglichenheit, Körperkoordination und Beweglichkeit. Dadurch wird auch der Blutkreislauf angeregt, die Atmung vertieft und Verspannungen abgebaut. Tai-Chi besteht aus einer Abfolge von „Bildern“. In diesem Anfänger-Kurs wird der Yang-Stil unterrichtet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termine	mittwochs 18 – 19 Uhr Beginn 20.9.2017, Anmeldeschluss: 12.9.2017
Dauer:	12 Termine
Ort:	KIT/FTU
Lehrer:	Glen Homeier
Kosten:	40 €
Anmeldung:	Günter Rinke, E-Mail: Rinke@aikido-leopoldshafen.de www.sportgruppe.eu , www.aikido-leopoldshafen.de