



# Tai Chi

## Kurse im Familienzentrum Rotenburg

Mehrzweckraum, 2.Stock  
Weidenberggasse 13

**Donnerstags ab 22 Oktober**

**18.00 – 19.00 Peking Form**

**19.30 – 20.30 Basiskurs**

**8 Termine**

**Tai Chi Chuan** ist ein chinesisches Bewegungssystem, dessen fließende Bewegungen von jedem Menschen, ob jung oder alt, erlernt und ausgeführt werden können.

Regelmäßiges Üben verbessert die Beweglichkeit und den Gleichgewichtssinn, reguliert den Atem und stärkt das Nervensystem. Die meditativen Bewegungen entspannen Körper und Geist und nicht zuletzt - es macht viel Spaß!

**Der Basis Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.**

**Anmeldung erforderlich (Hygiene Plan)**

**Weitere Infos: Giles Eastman**

Telefon: 06678 512

Mobil: 0177 5251266

Email: [Giles.Eastman@t-online.de](mailto:Giles.Eastman@t-online.de)