

T'ai Chi Ch'uan



Inhalte des Kurses

T'ai Chi Ch'uan dient der Gesundheit, ist Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. So hilft es bei regelmäßiger Anwendung nicht nur bei Rückenschmerzen, Kreuzschmerzen und Bandscheibenschäden, sondern stärkt auch die Abwehrkräfte des Körpers, unterstützt die Verdauung, regt den Stoffwechsel an, entlastet das Herz und fördert die Funktionskraft des Meridiansystems.

Im T'ai Chi Ch'uan werden fließende, harmonische Bewegungen langsam und ohne Anstrengung ausgeführt. Man wendet so wenig Kraft, wie möglich an und fühlt sich nach dem Üben im Geiste belebt und erfrischt.

Ein voller Ablauf der T'ai Chi Ch'uan-Bewegungen, mit seinen vielen positiven Auswirkungen, braucht nur etwa 15 Minuten.

T'ai Chi Ch'uan-Kurse sind für jedes Alter geeignet.

Ansprechpartner

Armin Krammig
Niedertalstr. 54, 63505 Langenselbold
Tel. (0 61 84) 3782
www.ball-sport-verein.de

Kurszeiten

Siehe Startseite