

# Taichi Pekingform



Wer Taichi lernen möchte, beginnt am besten mit der weltweit bekanntesten Übungsfolge, der Pekingform.

Die „erst“ 60 Jahre alte Pekingform wurde vom chinesischen Sportkomitee in Zusammenarbeit mit erfahrenen Taichilehrern der Volksrepublik China geschaffen, um damit möglichst vielen Menschen einen relativ unkomplizierten Weg zum Erlernen von Taichi zu bieten.

Die 24-Bilder-Pekingform ist seither die ideale Einstiegs- oder Anfängerform, da die wichtigsten Taichi-Grundtechniken trainiert werden und die

dafür notwendige Beweglichkeit erarbeitet wird. So hat man die Möglichkeit, sich auf zeitgemäße Weise intensiv mit Taichi zu beschäftigen und anzufreunden.

Als Anfänger lernt man in diesem Kurs zunächst alle 24 Bewegungsbilder kennen und konzentriert auf die äußeren Bewegungen. Für Fortgeschrittene, die die Abfolge der Form bereits beherrschen, dient das Training zur Vertiefung. Nach Ende der Stunde gibt es noch genügend Zeit, um die ganze Form von Anfang bis Ende zu praktizieren.

Kursleitung	Annette Maul, Kampfkunst- und Taichitrainerin
Probestunde	Die erste Kursstunde am Freitag, 21. September 2018, 18:00 ist zum Ausprobieren.
Kurstermine	Fr 18:00 - 19:10; 21.09., 28.09., 05.10., 12.10., 19.10., 26.10., 09.11., 16.11., 23.11., 30.11.2018
Ausfall	Kursausfall aufgrund der Belegung der Halle wegen Schulveranstaltung oder Erkrankung der Kursleitung wird nachgeholt. Für nicht besuchte Stunden werden keine Kosten erstattet.
Kosten	Kursbeitrag für 10 x 70 Minuten: 80 €. Überweisung bis spätestens zur zweiten Kursstunde oder Barzahlung in der zweiten Kursstunde gegen Quittung.
Wichtig! Anmeldung	Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Daher empfehlen wir eine unverbindliche Platzreservierung bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per Email unter <a href="mailto:info@zanchin.de">info@zanchin.de</a> . Bei Nichterscheinen oder Rücktritt nach der Probestunde können dementsprechend nach Reihenfolge des Anmeldedatums Interessenten nachrücken.
Haftung	In der Kursgebühr ist eine Sportunfall- und Haftpflichtversicherung enthalten.
Mitbringen	Unbedingt: Hallenschuhe zum Wechseln oder Socken; bequeme Freizeitkleidung
Halle	Schulgymnastikhalle im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule, Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg. Eine ausführliche Beschreibung, wie man in unsere Trainingshalle kommt, senden wir Ihnen nach rechtzeitiger Platzreservierung per Email zu.
Veranstalter	ZANCHIN Kampfkunst e.V. <a href="http://www.zanchin.de">www.zanchin.de</a> <a href="mailto:info@zanchin.de">info@zanchin.de</a> 0911-2878222