



# Taichi 60+ für Ältere

Die chinesische Kampfkunst Taichi üben wir, um Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Charakteristisch sind sanft fließende elegante Kampfkunst-Bewegungen, die langsam wie in Zeitlupe ausgeführt werden.

Wir lernen in diesem Kurs die ersten sechs Bewegungen der bekannten Taichi-Pekingform. Beim Üben wird uns bewusst, wie unsere Körperbewegungen funktionieren und wie wir sie möglichst entspannt ausführen können. Dies hilft, Muskelverspannungen lösen und

unsere Gleichgewichtsfähigkeit verbessern. Im Gegensatz zu anderen Fitnesskonzepten benötigen wir für Taichi keine spezielle Sportausrüstung - sondern nur Zeit und Geduld. Weil Taichi kein schweißtreibender Anstrengungssport ist, fällt auch Sportmuffeln der Einstieg in ein bewegteres Leben leichter. Voraussetzung für die Teilnahme ist nur, dass man eine Stunde lang stehen und langsam gehen kann - denn in unserer Übungshalle gibt es leider keine Sitzmöglichkeiten.

**Probestunde** Der 1. Kurstermin ist zum Ausprobieren: Dienstag, 09.01.2018, 17:30-18:15

**Kurstermine** jeweils Dienstag von 17:30 - 18:15. Insgesamt 10 Termine am:  
09.01., 16.01., 23.01., 30.01., 06.02., 20.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03.

**Kursleitung** Annette Maul, Trainerin für Taichi, Kampfkunst und Seniorensport

**Kursbeitrag** Insgesamt 50 € für alle 10 Kurstermine. Barzahlung in der 2. Kursstunde

**Trainingsausfall** Kursausfall wegen Belegung der Halle durch eine Schulveranstaltung oder Erkrankung der Kursleiterin wird nachgeholt.  
Für nicht besuchte Stunden gibt es keine Kostenerstattung.

**Trainingshalle** Gymnastikhalle im Altbau der Dr.-Theo-Schöller-Schule  
Schnieglinger Straße 38, 90419 Nürnberg-Johannis

**Wichtig:** Um Ihnen rechtzeitig eine Wegbeschreibung, wie man in die Gymnastikhalle im Altbau der Schule kommt, schicken zu können, bitten wir um Anmeldung zur Probestunde bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn unter 0911-2878222 oder besser: Email an [info@zanchin.de](mailto:info@zanchin.de)

**Mitbringen** Hallenschuhe mit möglichst weichen Sohlen zum Wechseln.  
**bzw. anziehen** Bequeme Kleidung anziehen!

**ZANCHIN Kampfkunst e.V. [www.zanchin.de](http://www.zanchin.de)**

Geschäftsstelle: Solgerstraße 14, 90429 Nürnberg 0911-2878222 & [info@zanchin.de](mailto:info@zanchin.de)