



Taichi 60+ für Ältere

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

Wir lernen in diesem Kurs einen Teil der weltbekannten Taichi-Pekingform. Beim Üben wird uns bewusst, wie unsere Körperbewegungen funktionieren und wie wir sie möglichst entspannt ausführen können.

Dies hilft uns, 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 Sitzgelegenheiten.

Probestunde Der 1. Kurstermin ist zum Ausprobieren: Dienstag, 8. Januar 2019, 17:30-18:15

Kurstermine jeweils Dienstag von 17:30 - 18:15. Insgesamt 10 Termine am:

08.01., 15.01., 22.01., 29.01., 05.02., 12.02., 19.02., 26.02., 12.03., 19.03.2019

Kursleitung Annette Maul, Trainerin für Taichi, Kampfkunst und Seniorensport

Kursbeitrag Insgesamt 50 € für alle 10 Kurstermine. Barzahlung in der zweiten Kursstunde oder per Überweisung auf unser Vereinskonto bis zur zweiten Kursstunde (15.01.2019).

Trainingsausfall Kursausfall wegen Belegung der Halle durch eine Schulveranstaltung oder Erkrankung der Kursleiterin wird nachgeholt.

Für nicht besuchte Stunden gibt es keine Kostenerstattung.

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

Wichtig: Um Ihnen rechtzeitig eine Wegbeschreibung, wie man in die Schulturnhalle im Altbau der Schule kommt, schicken zu können, bitten wir um Anmeldung zur Probestunde bis spätestens zwei Tage vor Kursbeginn per Email an info@zanchin.de

Anmeldung!

Mitbringen Hallenschuhe mit möglichst weichen Sohlen zum Wechseln.

bzw. anziehen Bequeme Kleidung anziehen!

ZANCHIN Kampfkunst e.V. www.zanchin.de

Geschäftsstelle: Solgerstraße 14, 90429 Nürnberg 0911-2878222 & info@zanchin.de