

## Tai Chi Chuan Kurs 1/2026

*Harmonie von Körper und Geist*

**Tai Chi Chuan** ist nicht nur Kampfkunst, sondern auch eine ganzheitliche Methode zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Diese jahrhundertealte Kunst zur Selbstverteidigung basiert auf dem Konzept von Yin und Yang – der Balance und Harmonie von Körper und Geist.

Heute wird Tai Chi Chuan (auch Taijiquan oder Schattenboxen genannt) vor allem als Bewegungsform zur Förderung der Gesundheit und des Wohlbefindens praktiziert. Die Bewegungen sind sanft und fließend, was Tai Chi zur idealen Übung für jedes Alter macht!

### Ihre Vorteile

- ✓ Effektiver Stressabbau
- ✓ Verbesserung der Beweglichkeit
- ✓ Stärkung des Immunsystems
- ✓ Unterstützung bei Erkrankungen

Qualifizierte Kursleitung: Unser Trainer hat eine DOSB-Trainer B-Lizenz und ist zusätzlich ausgebildeter Tai Chi Chuan Instructor!

### Kursinformationen

**Zeitraum:** 14. Januar 2026 – 18. März 2026, jeweils mittwochs 19:00-20:30 Uhr

**Ort:** Turnraum der Kita Bübericher Str./Familienzentrum Kaarst-Mitte

**Umfang:** 10 Einheiten à 1,5 Stunden

**Mindestteilnehmer:** 8 Personen **Maximale Teilnehmer:** 12 Personen

### Anmeldegebühr

Nichtmitglieder

**100€**

Mitglieder

**0€**

pro Person für den gesamten Kurs (10 Einheiten)

### Zahlung

Die Teilnahmegebühr ist per Überweisung zu entrichten. Sobald die Mindestteilnehmerzahl erreicht ist und der Kurs stattfindet, erhalten alle Teilnehmer:innen die Zahlungsinformationen.

### Anmeldung:

Unter Angabe von Vor- und Nachnamen, Geburtsdatum, Adresse, E-Mail und Telefonnummer per E-Mail an [info@judoinkaarst.de](mailto:info@judoinkaarst.de).

Rückfragen per Mail oder Telefon 01575 / 7100291.

### Wichtige Hinweise

- ✓ **Verbindliche Anmeldung erforderlich:** Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung, sofern die Mindestteilnehmerzahl erreicht wird.
- ✓ **Mindestteilnehmerzahl:** Der Kurs findet nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von **8 Personen** statt.