

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 Büdericher 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.

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.