



Tai-Chi



Emder Turnverein von 1861 als Präventionskurs nach § 20 GSB V von Krankenkassen anerkannt

Tai-Chi ist eine alte chinesische Heilgymnastik und bewegende Meditation.

Die Bewegungsweise des Tai-Chi ist aufrecht, langsam und fließend. Dabei werden alle Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen und Knochen gleichmäßig und schonend belastet.

Das regelmäßige Tai-Chi-Üben von nur 15 Minuten am Tag hat schon viele positive Auswirkungen:

- Stressabbau und Entspannung,
- Vorbeugung vor Stürzen,
- Steigerung der Konzentrationsfähigkeit und Wahrnehmungsfähigkeit,
- Vorbeugung und Heilung vieler Zivilisationskrankheiten.

Zum Abschluss erhalten Sie Teilnehmerunterlagen zur selbständigen Weiterführung.

Tai-Chi kann jeder praktizieren - unabhängig vom Alter und von der körperlichen Verfassung!

Die Kursgebühr wird von Krankenkassen bezuschusst!

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach!

Kursdauer: 8 Einheiten

Beginn: 16.10.2018

Zeit: Di, 17.30 - 19.00 Uhr

Ort: Emden Turnverein (Halle E)

Anmeldung: bei der Kursleiterin (Frau Dr. Eun-Heui Chae)

Tel. 04921-954714

E-Mail: eun-heui.chae@hotmail.de