Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e.V.

Tai Chi Chuan
(Meditation in Bewegung)

Auch als „Schattenboxen“ benannt, gehört es zu den regenerativen und mentalen Stress-Management-Methoden.

Der Übungsablauf erfolgt im Stehen, beginnend mit Vorübungen zum Tai Chi Chuan.

Es folgen einzelne Figuren, die miteinander verbunden werden.

Die sanften und langsamen Bewegungen fördern Stärke, Stabilität und Gleichgewicht.

Der Kurs ist auch für Menschen mit Behinderungen/Einschränkungen geeignet.

Termine:	Di 06.02.2024	13:00 - 14:00 Uhr
	Di 13.02.2024	13:00 - 14:00 Uhr
	Di 20.02.2024	13:00 - 14:00 Uhr
	Di 26.02.2024	13:00 - 14:00 Uhr
	Di 05.03.2024	13:00 - 14:00 Uhr
	Di 12.03.2024	13:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr: 6 Termine, 60,- €

Wichtig: bequeme Kleidung, flache bewegliche Schuhe oder Socken mit Noppen.

Anmeldung unter Begegnungsstätte: 0531/ 80 11 07 10
oder
Kursleitung Ottilie Wittmann-Kansy: 05303 / 98 90 74

Deutsches Rotes Kreuz
Kreisverband Braunschweig-Salzgitter e.V.