# W7145E Tai-Chi nach Daniel Grolle - gesund gefördert

| | |
|---|---|
| Beginn | Donnerstag, 18.02.2027, 19:15 - 20:15 Uhr |
| Kursgebühr | 100,00 € |
| Dauer | 10 x |
| Kursleitung | Anna Kopp |
| Kursort | Engelsberg, Schule, Leseraum |

Am ersten Abend legen wir zusammen fest, welche Bilder aus der Kurzform Zheng Man Qing wiederholt und vertieft werden und welche Bilder neu hinzukommen und geübt werden. Der erste Kursabend kann in Absprache mit der vhs als kostenfreier Schnupperabend besucht werden.
Langsam, gleichmäßig und fließend ausgeführte Bewegungen führen in die Entspannung, die Atmung wird ruhiger und tiefer, Körper und Geist werden beweglicher. Im Gleichklang von Atmung und Bewegung fließen Geschmeidigkeit und Kraft zusammen. Tai-Chi stärkt Knochen, Muskeln, Sehnen und Bänder, kann sich positiv auf klassische Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen, Verspannungen, Migräne, Arthritis und Rheuma auswirken, das Immunsystem stärken und das Gleichgewichtsgefühl fördern. Die ausgleichende Wirkung der Übungen kann zu mehr Vitalität und Lebensfreude führen.
Sie erlernen Übungen, die für jedes Alter geeignet sind und sich leicht in den Lebensalltag integrieren lassen. Zu jedem Abend erhalten Sie einen Link zum online-Film, der Sie begleitend unterstützt, das Erlernte zu Hause zu wiederholen und zu festigen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, weiche Turnschuhe oder Socken.
Dieser Kurs kann von der Krankenkasse bezuschusst werden.

## Termine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|---|---|---|
| 18.02.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | Engelsberg, Schule, Leseraum |
| 25.02.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | Engelsberg, Schule, Leseraum |
| 04.03.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | Engelsberg, Schule, Leseraum |
| 11.03.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | Engelsberg, Schule, Leseraum |
| 18.03.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | Engelsberg, Schule, Leseraum |
| 08.04.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | Engelsberg, Schule, Leseraum |
| 15.04.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | Engelsberg, Schule, Leseraum |
| 22.04.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | Engelsberg, Schule, Leseraum |
| 29.04.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | Engelsberg, Schule, Leseraum |
| 13.05.2027 | 19:15 - 20:15 Uhr | Engelsberg, Schule, Leseraum |