



Tai Chi Chuan  
Michael Cyrol  
Roonstr. 28 h  
35390 Giessen  
0641 67681  
0160 962 44 397

## Tai Chi Chuan für Senioren

Donnerstag 10:00 - 11:00 Uhr - Beginn 3. März 2011

Tai Chi Chuan ist alte chinesische Bewegungskunst, Meditation und Gesundheitsübung zugleich.

Tai Chi verbessert den allgemeinen Gesundheitszustand und regt die Selbstheilungskräfte an. Weiche fließende Bewegungen im Einklang mit der Atmung bringen körperliche und geistige Entspannung zugleich.

Durch Tai Chi entwickelt man eine Sensibilität für die eigene Körperhaltung, Gleichgewicht wird geübt und das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich.

Beim Erlernen und Praktizieren gibt es keine Leistungsanforderungen, es zählt das subjektive Wohlbefinden, so sind die Kurse auch für Ältere und sportlich ungeübte geeignet.

Neben Einzelübungen und Elemente der Tai- Chi Form die im Stehen durchgeführt werden, beinhaltet der Kurs Übungen und Selbstmassage, die im Sitzen geübt werden.

Gebühr Euro 98,- für 10 Termine a' 60 Minuten

Zum Teil übernehmen Krankenkassen Anteile der Gebühr im Rahmen der Prävention. Zur Teilnahme ist die schriftliche Anmeldung nötig, die Gebühr ist in der ersten Stunde zu entrichten.

.....

**Anmeldung Tai Chi für Senioren**  
**(Donnerstag 10:00 – 11:00 Uhr ab dem 3. März, Giessen)**

Name, Vorname: \_\_\_\_\_

Ort, Straße: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Datum , Unterschrift : \_\_\_\_\_