



WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

**NEU
für Anfänger**

Tai Chi



Ob jung oder alt, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle können diesen Kurs besuchen. Sie erlernen die Grundlagen des Tai-Chi in Theorie und Praxis. Ebenso werden Sie einige Übungen aus dem Qigong kennenlernen. Die sanften, runden und harmonischen Bewegungen dienen als Gesundheitsvorbeugung und aktive Entspannung.

Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.
Viel Spaß bei der chinesischen Kunst „TAI-CHI“.

Schnuppern jederzeit möglich

Wann? Montags

Uhrzeit: 20.00 – 21.00 Uhr
Anmeldung: in der Übungsstunde

Ort: WMTV Turnhalle

Leitung: Andreas Lukosch

Kosten: Mitglieder 1,50 € zzgl. zum Vereinsbeitrag
Externe 6,00 € je Stunde

03.01.19