

FREIZEITSPORT

# TAIJI FÜR ANFÄNGER & FORTGESCHRITTENE

Taiji, eine alte chinesische Bewegungs- und Heilkunst, fördert Körperstärke, Harmonie und seelisches Wohlbefinden. Die fließenden, entspannten Bewegungen der „Form“ öffnen Energiebahnen, lösen Verspannungen und mobilisieren Muskeln und Gelenke. Taiji bietet meditative Bewegungserfahrung, fördert Atmung und Immunsystem. Für alle Altersgruppen geeignet, um Alltagsstress zu vergessen und frische Energie zu tanken.

Der Kurs wird von Manfred Büchner geleitet und findet im Gymnastikraum (neben der Turnhalle) statt.

Bitte den Gymnastikraum nicht mit Straßenschuhen betreten!



## TERMINE

15. | 22. | 29. Januar  
05. | 12. | 19. | 26. Februar  
05. | 12. | 19. | 26. März  
02. | 09. | 16. April

18.45 bis 19.45 Uhr

Für Fortgeschrittene besteht die Möglichkeit, das Training bereits ab 18.15 Uhr zu besuchen, um weitere Formen zu erlernen.

## KOSTEN

Mitglieder: 36 Euro  
Nicht-Mitglieder: 54 Euro

Die Kursgebühr ist am 1. Termin in bar zu bezahlen.

## JETZT ANMELDEN

Telefon: 0 79 31 / 43 0 36 (ab 18 Uhr)  
E-Mail: [freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de)

Website: [www.tsv-althausen-neunkirchen.com](http://www.tsv-althausen-neunkirchen.com)