



10 Jahre  
Freizeitsport ist ein  
Grund zum Feiern -  
deshalb gibt es in  
unserem  
Jubiläumsjahr  
**einmalig** pro Person  
10% Rabatt

## Tai Chi für Einsteiger (ohne Erfahrungen im Taiji)

Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungs- und Heilkunst, die den Körper stärkt und harmonisiert sowie das seelische Wohlbefinden des Menschen spürbar fördert. Grundlage ist die „Form“ – ein Bewegungsablauf, der langsam fließend, weich und entspannt ausgeübt wird. Durch eine natürliche und unverkrampfte Körperhaltung werden die Energiebahnen (Meridiane) für die vitale Energie (Chi) geöffnet. Die Langsamkeit des Bewegungsablaufes lässt dem Geist Zeit, die Bewegungen voll konzentriert genau zu führen. Dadurch erfährt der Mensch Meditation in der Bewegung. Er fühlt sich erfrischt, und kann den Alltagsstress vergessen. Bei regelmäßigem Üben löst Tai Chi tiefsitzende Verspannungen, die Muskeln werden elastischer und die Gelenke mobilisiert. Atmung, Herzrätigkeit und das Immunsystem werden optimal gefördert. Tai Chi kann von Menschen jeden Alters erlernt und praktiziert werden.

Die Freizeitsportabteilung bietet ab dem 14.09.2022 diesen Kurs im Gymnastikraum des TSV in Althausen an.

Der Kurs findet jeweils mittwochs von 17.30 – 18.30 Uhr an folgenden Terminen statt:

14., 21. + 28. September; 05., 12., 19. + 26. Oktober; 09., 16. + 23. November 2022.

Die Kursgebühren betragen für:

- Mitglieder des TSV bis 18 Jahren: 18,00 €
- Nichtmitglieder des TSV bis 18 Jahren: 25,00 €
- Mitglieder des TSV ab 18 Jahren: 30,00 €
- Nichtmitglieder des TSV ab 18 Jahren: 45,00 €

Die Kursgebühr ist am ersten Termin in bar zu bezahlen!

Anmeldungen unter [freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de](mailto:freizeitsport@tsv-althausen-neunkirchen.de) oder unter  
Tel.: 0 79 31 / 4 25 29.