

07. Januar 2017

ags-Termine

Entspannen mit Tai Chi

Kempen - Ab dem 25. Januar bietet das *ambulante gesundheitszentrum stefelmans* (ags) Tai Chi Chuan an. „Der Kurs soll die Prinzipien und Wirkungsweisen der aus dem Taoismus stammenden asiatischen Kampfkunst Tai Chi Chuan nahe bringen“, sagt Übungsleiter Gerd Mankat. Die Bewegungslehre dient sowohl der körperlichen als auch der geistigen Gesunderhaltung. Tai Chi ist für Menschen geeignet, die innere Ruhe und Entspannung suchen. Acht Positionen aus dem Qi Gong sowie praktische Partnerübungen werden vermittelt. Tai Chi ist für Menschen in jedem Alter geeignet, Vorkenntnisse sind keine erforderlich. Der Kurs ist immer mittwochs von 19 bis 20.30 Uhr im ags an der Schorndorfer Straße 15 (am Bahnhof). Kosten für 10 Einheiten à 90 Minuten: 145 Euro. Die Teilnehmer können auch nach dem 25. Januar einsteigen. Anmeldung/Info telefonisch unter 02152/518113, E-Mail info@ags-kempen.de oder persönlich im Gesundheitszentrum.

www.ags-kempen.de