Taiji Kurs im TVR

Geschrieben von: Administrator

Freitag, 26. Dezember 2008 um 23:21 Uhr - Aktualisiert Sonntag, 09. Dezember 2012 um 17:25 Uhr

Seit August 2008 bieten wir jeden Freitag Abend einen Taiji Kurs im [TV-Rheindahlen](#) an.

Dieser Kurs richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene und es ist jederzeit möglich in den Kurs einzusteigen. Er dauern 1,5 Stunden und bauen sich wie folgt auf:

- "Sitzen in Absichtslosigkeit"
- Aufwärmprogramm
- Grundübungen aus Hui Chun Gong
- Qi Gong
- kurze Pause
- Taiji (24er Pekingform)
- Abschlussübung aus Hui Chun Gong

Wann: 20 Uhr bis 21:30 Uhr.

Wo: Gymnastikraum / Schulzentrum Rheindahlen