

## 261-4171 Tai Chi Chuan (Yang-Stil) - Einführung Zertifizierter und geförderter Kurs

Beginn	Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 - 19:45 Uhr
Kursgebühr	136,00 €
Dauer	11 Termine
Kursleitung	Robert Schmidtmeier
Kursort	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, Haywards-Heath-Weg 1, 83278 Traunstein

Dieses Übungssystem vermittelt die hohe Kunst ganzheitlicher Bewegungsweise. Die an der Natur des Menschen orientierten Bewegungsabläufe werden aufmerksam, sanft, fließend und in gleichbleibender Geschwindigkeit ausgeführt und eignen sich daher für Menschen jeden Alters. Die Hauptaspekte umfassen: Schulung des Körperbewusstseins, Atemübungen, Entwicklung von Anmut und Kreativität, ganzheitliche Gesundheitsprävention, Kampfkunst und Meditation in Bewegung. Auf das korrekte Erlernen der Tai Chi Form wird in diesem Kurs besonderes Gewicht gelegt. Ebenfalls sind Vorübungen (Qigong, Pa Kua u. a.) und einfache Partnerübungen Teil des Kurses.

**Bitte mitbringen:**

bequeme Kleidung und Schuhe mit gutem Bodenkontakt.

### Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
16.04.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.04.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.04.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
07.05.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
21.05.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.06.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
18.06.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
25.06.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.07.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.07.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
16.07.2026	18:30 - 19:45 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)