262-4170 Tai Chi Chuan (Yang-Stil) - Einführung Zertifizierter und geförderter Kurs

Beginn	Donnerstag, 24.09.2026, 18:15 - 19:30 Uhr
Kursgebühr	150,00 €
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
24.09.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
01.10.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
08.10.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
15.10.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
22.10.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
29.10.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
05.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
12.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
19.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
26.11.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
03.12.2026	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

zur Kursdetail-Seite