

J4170 Tai Chi Chuan (Yang-Stil) - Einführung Zertifizierter und geförderter Kurs

Beginn	Donnerstag, 25.09.2025, 18:15 - 19:30 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
25.09.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
02.10.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
09.10.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
16.10.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
23.10.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
30.10.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
13.11.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
20.11.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
27.11.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
04.12.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201
11.12.2025	18:15 - 19:30 Uhr	vhs in der Stadtbücherei Traunstein, 2. OG, Raum 201

[zur Kursdetail-Seite](#)