

TAI CHI

Mittwoch

Ort: Gemeindehaus der katholischen Kirche, Höchstener Str. 71, 44267 Dortmund

Wann: Mittwoch 18.00 -19.00 Uhr

Anmeldungen bitte vorab zum Probetraining: Daniela.Wiesehoff@borussiahoechsten.de

Kosten: Im Rahmen der Vereinsmitgliedschaft

In diesem Kurs wirst du die Grundlagen des Tai Chi kennenlernen. Wir konzentrieren uns auf einfache Übungen, um deine Entspannung, Körperwahrnehmung, Koordination und dein Gleichgewicht zu verbessern.

NEU



Unsere Kursleiterin heißt Aniola und ist eine Expertin auf ihrem Gebiet. Sie hat Tai Chi und Qi Gong in China studiert und Meditation in einem Zen-Kloster in Australien. Seit über 13 Jahren teilt sie ihre Leidenschaft für Tai Chi mit anderen.



TuS Borussia Höchst 1869 e.V.

www.borussiahoechsten.de