WMTV SOLINGEN

Adolf-Clarenbach-Str. 41, Solingen-Wald, Telefon 0212-31 85 97

NEU **ab 09.01.2017** **NEU**

Tai Chi

für Anfänger und Fortgeschrittene

Ob jung oder alt, ob Anfänger oder Fortgeschrittene, alle können diesen Kurs besuchen. Sie erlernen die Grundlagen des Tai-Chi in Theorie und Praxis. Ebenso werden Sie einige Übungen aus dem Qigong kennenlernen. Die sanften, runden und harmonischen Bewegungen dienen als Gesundheitsvorbeugung und aktive Entspannung.
Bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe und etwas zum Trinken mitbringen.
Viel Spaß bei der chinesischen Kunst „TAI-CHI“.

Wann?	**ab Montag 09. Januar 2017**
Uhrzeit:	**20.00 – 21.30 Uhr**
Ort:	**WMTV Turnhalle**
Kosten:	**2,25 € / je ÜE - für Mitglieder** **6,75 € / je ÜE - für Nichtmitglieder**
Leitung:	**Andreas Lukosch**

16.12.16