WMTV SOLINGEN

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

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“.

Schnuppern jederzeit möglich

Wann?	**Montags**
Uhrzeit:	**20.00 – 21.00 Uhr**
Ort:	**WMTV Turnhalle**
Leitung:	**Andreas Lukosch**

15.09.17