

Tai Chi

Mit Tai-Chi wird eine innere Kampfkunst in der chinesischen Bewegungslehre bezeichnet. Sie besteht aus zusammenhängenden Folgen von ineinander übergehenden Bewegungen, die in sanftem Fluss und großer Langsamkeit durchgeführt werden. Die chinesischen Meister sagen: Wer Tai-Chi regelmäßig übt, erlangt die Gesundheit eines Holzfällers, die Geschmeidigkeit eines Kindes und die Weisheit eines Greises.

Kursleiter Peter Hönig blickt auf eine über 30jährige Erfahrung als Tai-Chi-Lehrer zurück. Jeden Montag wird im MGH in kurzen Blöcken Tai-Chi gelehrt.

Für Anfänger von 17:00 - 18:00 Uhr

Für Fortgeschrittene von 17:30 - 19:00 Uhr



Weitere Informationen im
Mehrgenerationenhaus Zeven

Godenstedter Str. 61

04281 / 717170

E-Mail: mgh-zeven@drk-bremervoerde.de