

TaiChi (Schattenboxen)

Kurs

Di 14.01.2020, 19.30 Uhr - Di 10.03.2020, 20.30 Uhr

Ort:

Waldkirchen, Gymnastikraum der Grundschule

Die natürlich fließenden Bewegungen des TaiChi aktivieren die Muskeln und die Funktionen der inneren Organe. Durch die tänzerisch- harmonischen Bewegungen wird Stress abgebaut und die Entspannung gefördert.

Der Kurs erstreckt sich über 8 Abende á 60 Min.

Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder leichte Turnschuhe mitbringen!

Mitveranstalter:

KEB, Bildungswerk Stadt Waldkirchen

Referentin:

Ulla Schiffler

Kosten:

70 Euro