

## Tai-Chi-Kurs für Frauen im Wechsel | Kurs 2

Mit sanften, fließenden Bewegungen bringt Tai Chi Körper und Geist in Einklang. Die Übungen fördern Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperwahrnehmung und helfen dabei, zur Ruhe zu kommen und neue Energie zu schöpfen. Ein wohltuender Kurs für Frauen, die sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen möchten.

Mitzubringen:  
bequeme Kleidung, Matte und Socken

Zielgruppe:  
Interessierte aller Altersgruppen,  
max. 10 Teilnehmer\*innen

Kursbeitrag:  
50 Euro

Anmeldeschluss:  
Mi., 15.10.2026

Ort:  
Mensa, Grundschule  
Laas

Referent\*in:  
Birgit Seissl

Treffen:  
Do., 22. Oktober 2026  
Do., 29. Oktober 2026  
Do., 12. November 2026  
Do., 26. November 2026  
Do., 03. Dezember 2026

17.00 Uhr - 18.15 Uhr

7,5 Stunden/5 Treffen